T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞINDAKİ DUYGUSAL VE FİZİKSEL İHMAL İLE ÖFKE İFADE TARZLARI VE BENLİK FARKLILAŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİS AKGÜN

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE ÇOCUKLUK ÇAĞINDAKİ DUYGUSAL VE FİZİKSEL İHMAL İLE ÖFKE İFADE TARZLARI VE BENLİK FARKLILAŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİS AKGÜN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Melis Akgün tarafından hazırlanan "Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Çocukluk Çağındaki Duygusal ve Fiziksel İhmal ile Öfke İfade Tarzları ve Benlik Farklılaşması Arasındaki İlişkiler" adlı tez çalışmasının savunma sınavı 09/06/2026 tarihinde yapılmış olup, aşağıda isimleri yer alan jüri üyeleri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ	……

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

……..

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melis AKGÜN

09/06/2026

ÖN SÖZ

Bu tezin ortaya çıkma sürecinde, yalnızca akademik bilgi ve deneyimiyle değil, aynı zamanda yaklaşımı ve desteğiyle de yoluma ışık tutan, her aşamada beni sabırla yönlendiren ve çalışmamı titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca yönümü bulmamda bana ışık olan, en zor anlarda bile içimdeki gücü hatırlamamı sağlayan, varlığıyla hayatı anlamlı ve yaşanır kılan annem Dilek AKGÜN'e; her zaman arkamda duran, sessizce ama güçlü bir şekilde bana güven veren, desteğini her koşulda hissettiren ve beni bugünlere taşıyan babam Cem AKGÜN'e sonsuz şükran ve teşekkürlerimi sunarım.

İlişkiler üzerine bir tez yazarken, ilişkinin ne olduğuna dair tanımımı defalarca sorgulamama, bulduğumu sandığım her noktada yeniden düşünmeme ve yeniden yazmama vesile olan, bu süreçte bakış açımı derinleştiren ve dönüştüren Derin IRMAK'a teşekkür ederim. Varlığıyla, ilişkisel anlamda hayatıma kattığı perspektif ve ışık, bu çalışmanın şekillenmesinde düşündüğümden çok daha büyük bir yer tutmuştur.

Kendi karakteriyle bana farkında olmadan çok şey öğreten, onunla kurduğum diyaloglar sayesinde eksiklerimi fark etmeme ve kendimle yüzleşmeme alan açan Gizem KOÇ'a teşekkür ederim. Ona söylediğimi sandığım her şeyin aslında beni bana anlattığını zamanla fark ettim; bu süreçte kendimle karşılaşmamda katkısı benim için çok kıymetlidir.

Melis AKGÜN

09/06/2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR **7**
1.1. Çocukluk Çağı İhmali 7
1.1.1. Travma Kavramı ve Çocukluk Çağı Travmaları 7
1.1.2. Çocukluk Döneminde İhmal 8
1.1.3. Çocukluk Çağı İhmalini Etkileyen Faktörler 10
1.1.4. Çocukluk Çağı İhmaline İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar 11
1.1.5. Çocukluk Çağı İhmali ile İlgili Araştırma Bulguları 14
1.2. Öfke ve Öfke İfade Tarzları 16
1.2.1. Öfke Kavramı 16
1.2.2. Öfke İfade Tarzları 17
1.2.3. Öfke İfade Tarzlarını Etkileyen Faktörler 19
1.2.4. Öfkeye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar 21
1.2.5. Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Araştırma Bulguları 23
1.3. Benlik Farklılaşması 25
1.3.1. Benlik Farklılaşması Kavramı 25
1.3.2. Benlik Farklılaşmasının Boyutları 26
1.3.2.1. Duygusal Tepkisellik 26
1.3.2.2. Benlik Konumu 27
1.3.2.3. Duygusal Kopma 27
1.3.2.4. Başkalarına Bağımlılık 28
1.3.3. Benlik Farklılaşmasını Etkileyen Faktörler 28
1.3.4. Benlik Farklılaşmasına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar 29
1.3.5. Benlik Farklılaşması ile İlgili Araştırma Bulguları 31
1.4. Değişkenler Arası İlişkiler 33
1.4.1. Çocukluk Çağı İhmali ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki 33
1.4.2. Çocukluk Çağı İhmali ve Benlik Farklılaşması Arasındaki İlişki 34
1.4.3. Öfke İfade Tarzları ve Benlik Farklılaşması Arasındaki İlişki 35

BÖLÜM 2: YÖNTEM **37**
2.1. Araştırmanın Yöntemi 37
2.2. Evren ve Örneklem 37
2.3. Veri Toplama Araçları 37
2.3.1. Demografik Bilgi Formu 38
2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği 38
2.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği 38
2.3.4. Benlik Farklılaşması Ölçeği 39
2.4. Veri Toplama Süreci 39
2.5. Verilerin Analizi 40
BÖLÜM 3: BULGULAR **42**
3.1. Betimleyici İstatistikler 42
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları 46
3.3. Regresyon Analizi Bulguları 52
3.4. Karşılaştırma Analizi Bulguları 56
BÖLÜM 4: TARTIŞMA **62**
SONUÇ VE ÖNERİLER **75**
KAYNAKÇA **77**
EKLER **85**
ÖZ GEÇMİŞ **91**

KISALTMALAR

ACE **:** Adverse Childhood Experiences (Olumsuz Çocukluk Yaşantıları)

APA **:** American Psychiatric Association

DSI **:** Differentiation of Self Inventory (Benlik Farklılaşması Ölçeği)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Bağımlı Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları 41
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı 42
Tablo 3. Nicel Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler 44
Tablo 4. Bağımlı Değişken ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler 44
Tablo 5. Sosyo-Demografik Değişkenlerle Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler 46
Tablo 6. Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutları Arası İlişkiler 50
Tablo 7. Sürekli Öfke Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 52
Tablo 8. İçe Öfke Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 53
Tablo 9. Dışa Öfke Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 53
Tablo 10. Öfke Kontrol Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 54
Tablo 11. Benlik Farklılaşması Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 55
Tablo 12. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları 56
Tablo 13. Medeni Duruma Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları 57
Tablo 14. Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları 58
Tablo 15. Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları 60

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Çocukluk Çağı Duygusal ve Fiziksel İhmalinin Öfke İfade Tarzları ve Benlik Farklılaşması ile İlişkisi

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Haziran, 2026-91

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 394 kişiden (260 kadın, 134 erkek) oluşmaktadır.

Veri toplama araçları olarak Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Benlik Farklılaşması Ölçeği kullanılmış, veriler çevrimiçi ortamda toplanarak SPSS programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, çocukluk çağı fiziksel ve duygusal ihmal düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fiziksel ihmalin sürekli öfke, içe öfke ve dışa öfke ile pozitif; öfke kontrolü ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Duygusal ihmalin ise öfke kontrolü ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca çocukluk çağı ihmal düzeyleri ile benlik farklılaşması arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Regresyon analizi sonuçları, fiziksel ihmalin öfke ifade tarzlarını ve benlik farklılaşmasını anlamlı biçimde yordadığını, duygusal ihmalin ise öfke kontrolünü negatif yönde yordadığını göstermektedir. Sosyodemografik değişkenlere göre yapılan analizlerde, bazı değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk Çağı İhmali, Öfke İfade Tarzları, Benlik Farklılaşması, Yetişkinler, Romantik İlişkiler

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Studies

The Relationship Between Childhood Emotional and Physical Neglect, Anger Expression Styles, and Differentiation of Self

Master's Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology Division Program

Advisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN

June, 2026-91

The aim of this study is to examine the relationship between childhood emotional and physical neglect levels, anger expression styles, and differentiation of self among adults who are in romantic relationships. A relational survey model was used in the study. The sample consisted of 394 individuals (260 women, 134 men) selected through convenience sampling.

Data were collected using the Childhood Trauma Questionnaire, State-Trait Anger Expression Inventory, and Differentiation of Self Inventory. The data were collected through an online survey method and analyzed using the SPSS program.

The findings revealed that there were significant relationships between childhood emotional and physical neglect and anger expression styles. Physical neglect was found to be positively associated with trait anger, anger-in, and anger-out, and negatively associated with anger control. Emotional neglect was found to be negatively associated with anger control. In addition, significant negative relationships were found between childhood neglect and differentiation of self.

Regression analysis results indicated that physical neglect significantly predicted anger expression styles and differentiation of self, whereas emotional neglect negatively predicted anger control. According to the analyses based on sociodemographic variables, significant differences were found in some variables.

Keywords: Childhood Neglect, Anger Expression Styles, Differentiation of Self, Adults, Romantic Relationships

GİRİŞ

Bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi, yaşamın erken dönemlerinde edinilen deneyimlerle şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Gelişim psikolojisi literatürü, özellikle erken çocukluk döneminde bakım veren ile kurulan ilişkinin niteliğinin, bireyin yaşam boyu psikolojik işleyişi üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Shonkoff, 2010; Sroufe, 2005). Bu süreçte bakım verenin tutarlılığı ve duygusal erişilebilirliği, bireyin kendilik algısı, duygu düzenleme kapasitesi ve kişilerarası ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır (Cassidy, 1994). Ayrıca bireyin gelişiminin yalnızca yakın çevre ile sınırlı olmadığı, daha geniş çevresel sistemlerin de etkisi altında şekillendiği belirtilmektedir (Bronfenbrenner, 1979). Bununla birlikte erken dönemde gelişen duygusal düzenleme becerilerinin, bireyin ilerleyen yaşamındaki psikolojik uyum açısından kritik bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Thompson, 1994).

Erken dönem yaşantıların etkisi yalnızca davranışsal düzeyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda nörobiyolojik süreçleri de kapsamaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz çevresel koşulların, stres yanıt sistemleri ve duygu düzenleme ile ilişkili beyin mekanizmaları üzerinde kalıcı etkiler yaratabildiği belirtilmektedir (Lupien, 2009). Bu durum, erken deneyimlerin bireyin stresle başa çıkma biçimleri ve duygusal tepkiselliği üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (McLaughlin, 2015).

Çocukluk döneminde karşılaşılan olumsuz yaşantılar arasında yer alan ihmal, çocuğun fiziksel ve duygusal gereksinimlerinin yeterli düzeyde karşılanmaması ile karakterize edilen önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Dubowitz, 2007). İhmalin çoğu zaman açık zarar verici davranışlardan ziyade süreklilik gösteren bir yoksunluk biçiminde ortaya çıkması, bu deneyimin fark edilmesini güçleştirmektedir (Hildyard, 2002; Slack, 2011). Bununla birlikte ihmalin, bireyin duygusal gelişimi ve psikolojik uyumu üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceği ifade edilmektedir (Cicchetti, 2005).

Araştırmalar, çocukluk çağı ihmal deneyimlerinin özellikle duygu düzenleme süreçleri üzerinde belirgin etkiler yarattığını göstermektedir. Erken dönemde yeterli duygusal geribildirimden yoksun kalan bireylerin, duygularını tanıma ve düzenleme becerilerinde güçlük yaşayabildikleri ve yoğun duygular karşısında daha yüksek tepkisellik gösterebildikleri belirtilmektedir (Shipman, 2005; Kim, 2010). Duygu düzenleme süreçlerinin

gelişimsel temellerine odaklanan çalışmalar, bu becerilerin çevresel etkileşimler yoluyla şekillendiğini ve yetersiz bakım koşullarının bu süreci olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Cole, 2004). Benzer şekilde, bireylerin olumsuz duyguları nasıl bilişsel olarak işlediklerinin de psikolojik uyum üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Garnefski, 2001). Ayrıca duygusal tepkilerin düzenlenmesinde sosyal öğrenme süreçlerinin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Eisenberg, 2000). Bu durumun, bireyin kişilerarası ilişkilerinde uyum sorunları ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Aldao, 2010). Bu bulgular, çocukluk çağı ihmalinin bireyin duygusal tepkileri, bilişsel değerlendirme süreçleri ve kişilerarası davranış örüntüleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Duygusal süreçler içerisinde önemli bir yer tutan öfke, bireyin engellenme, haksızlığa uğrama ya da ihtiyaçlarının karşılanmaması gibi durumlara verdiği temel tepkilerden biri olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1988; Berkowitz, 1993). Bununla birlikte, öfkenin varlığından çok nasıl düzenlendiği ve ifade edildiği bireyin psikolojik uyumu açısından belirleyici olmaktadır (Gross, 1998). Öfkenin bastırılması ya da kontrolsüz biçimde dışa vurulması gibi ifade tarzlarının, kişilerarası ilişkilerde sorunlara yol açabildiği belirtilmektedir (Novaco, 2010; Deffenbacher, 1999). Ayrıca öfkenin saldırgan davranışlarla ilişkili olabileceği ve çevresel faktörlerle şekillendiği ifade edilmektedir (Bushman, 2002). Öfkenin sosyal bağlamda öğrenilen ve düzenlenen bir duygu olduğu da vurgulanmaktadır (Averill, 1982).

Öfke ifade biçimlerinin gelişimsel kökenleri incelendiğinde, erken dönem yaşantıların bu süreç üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan ihmal ve yetersiz bakım deneyimlerinin, bireyin duygularını tanıma ve ifade etme becerilerini sınırlayabileceği ve bu durumun öfkenin işlevsel olmayan biçimlerde ortaya çıkmasına zemin hazırlayabileceği ifade edilmektedir (Pollak, 2005; Shields, 2001). Bu durum, öfke ifade biçimlerinin bireyin hem içsel duygu düzenleme süreçlerini hem de kişilerarası davranışlarını doğrudan etkileyen bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bireyin duygusal ve ilişkisel işleyişini anlamada önemli kuramsal yapılardan biri olan benlik farklılaşması, bireyin duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesi, yoğun duygusal durumlar karşısında dengeyi sürdürebilmesi ve ilişkiler içinde kendi benliğini koruyabilmesi ile ilişkilidir (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Bu yapı, bireyin duygusal ve bilişsel sistemleri arasında kurduğu dengeyi yansıtmaktadır. Düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin, yoğun duygusal uyarılmalar karşısında daha tepkisel davrandıkları ve duygu düzenleme süreçlerinde daha fazla zorlandıkları; buna karşılık yüksek benlik farklılaşmasının daha dengeli ve esnek

bir işleyiş sağladığı ifade edilmektedir (Skowron, 2000). Ayrıca bu yapının, bireyin kişilerarası ilişkilerde sınır koyabilme ve yakınlık- özerklik dengesini kurabilme kapasitesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Peleg, 2008; Bartle- Haring, 2012).

Benlik farklılaşmasının gelişimi büyük ölçüde erken dönem aile deneyimleri ile ilişkilidir. Özellikle bakım verenlerin duygusal erişilebilirliği ve tutarlılığı, bireyin benlik yapılanmasının oluşumunda belirleyici olmaktadır (Nichols, 2013). Bu bağlamda çocukluk çağı ihmal deneyimlerinin, benlik farklılaşması düzeyini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir (Titelman, 2014).

Tüm bu kuramsal ve ampirik bulgular birlikte değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmal yaşantıları, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Erken dönem deneyimlerin, bireyin duygu düzenleme kapasitesi ve benlik yapılanması aracılığıyla öfke tepkilerini şekillendirebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmada çocukluk çağı ihmal yaşantıları, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, romantik ilişki içerisinde bulunan yetişkin bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, erken dönem ihmal deneyimlerinin bireylerin öfke ifade biçimleri ve benlik farklılaşması düzeyleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması hedeflenmektedir. Ayrıca söz konusu değişkenler arasındaki ilişkisel örüntülerin belirlenmesi ve çocukluk çağı ihmalinin bu değişkenler üzerindeki yordayıcı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bununla birlikte, araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve romantik ilişki süresi gibi sosyodemografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyi arttıkça sürekli öfke, duygusal öfke, içe ve dışa yöneltilen öfke düzeylerinin de artacağı, öte yandan öfke kontrol düzeyinin azalacağı beklenmektedir. Ek olarak, çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyi ve işlevsel olmayan öfke ifade tarzları düzeyi arttıkça benlik

farklılaşması düzeyinin azalacağı öngörülmektedir.

2. Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri sürekli öfke düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Katılımcılarda çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyinin sürekli öfke düzeyini pozitif olarak yordaması beklenmektedir.

3. Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri içe öfke düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Katılımcılarda çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyinin içe öfke düzeyini pozitif olarak yordaması beklenmektedir.

4. Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri duygusal öfke düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyinin duygusal öfke düzeyini pozitif olarak yordaması beklenmektedir.

5. Romantik ilişkisi olan bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri öfke kontrol düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Katılımcılarda çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyinin içe öfke düzeyini negatif olarak yordaması beklenmektedir.

6. Çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri, benlik farklılaşması düzeyini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

Bu doğrultuda, ihmal düzeylerinin benlik farklılaşması üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisinin olacağı öngörülmektedir.

7. Araştırmada ele alınan değişkenler (duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bu kapsamda, duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması ve alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olacağı düşünülmektedir.

8. Araştırmada ele alınan değişkenler (duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması) yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bu doğrultuda, duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması düzeylerinin genç yaşta olanlar ile daha ileri yaşta olanlar arasında farklılaşacağı öngörülmektedir.

9. Araştırmada ele alınan değişkenler (duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması) eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bu kapsamda, düşük ve yüksek eğitim düzeyine sahip olanlar arasında değişkenler ve alt boyutları bakımından anlamlı farklılıklar olacağı düşünülmektedir.

10. Medeni durum değişkenler üzerinde anlamlı farklılık oluşturmakta mıdır?

Bu doğrultuda, evli ve bekar olanların değişken düzeyleri bakımından farklılaşacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Çocukluk çağı ihmal yaşantıları, bireyin gelişim sürecinde uzun vadeli etkiler oluşturabilen önemli risk faktörlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Erken dönemde yaşanan duygusal ve fiziksel ihmal deneyimlerinin, bireyin duygu düzenleme kapasitesi, öfke ile başa çıkma biçimleri ve kişilerarası ilişkilerdeki işleyişi üzerinde belirleyici rol oynayabileceği bilinmektedir. Bu nedenle ihmal yaşantılarının yalnızca geçmişe ait bir deneyim olarak değil, yetişkinlik dönemindeki psikolojik süreçleri şekillendiren bir yapı olarak ele alınması önem taşımaktadır.

Literatür incelendiğinde, çocukluk çağı ihmalinin duygu düzenleme güçlükleri ve öfke ile ilişkisini ele alan çalışmaların bulunduğu görülmekle birlikte, bu değişkenlerin benlik farklılaşması ile birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Benlik farklılaşması, bireyin hem duygusal süreçlerini düzenleme kapasitesini hem de ilişkiler içerisinde sınırlarını koruyabilme becerisini yansıtan temel yapılardan biri olmasına rağmen, ihmal ve öfke değişkenleri ile birlikte incelendiği çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin birlikte ele alınmasının literatüre katkı sağlayabilecek önemli bir araştırma alanı olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma, çocukluk çağı ihmal yaşantıları, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması değişkenlerini bütüncül bir çerçevede ele alarak, erken dönem deneyimlerin yetişkinlikteki duygusal ve ilişkisel işleyiş üzerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde açıklamayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, yalnızca değişkenler arasındaki ilişkileri

ortaya koymakla kalmayıp, aynı zamanda bu ilişkilerin altında yatan psikolojik süreçlere dair daha derin bir anlayış geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Romantik ilişki yaşayan bireyler üzerinde yürütülmesi bakımından bu araştırma, yakın ilişki dinamiklerinin anlaşılması açısından da önem taşımaktadır. Özellikle öfke ifade biçimleri ve benlik yapılanmasının ilişkilerdeki rolünün incelenmesi, ilişki doyumu ve çatışma süreçlerinin anlaşılmasına katkı sağlayabilecek niteliktedir. Bu doğrultuda elde edilecek bulguların, psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerinde öfke düzenleme, ilişki problemleri ve bireysel farkındalık çalışmalarına yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmanın Türkiye örnekleminde gerçekleştirilmesi, çocukluk çağı yaşantılarının yetişkinlikteki psikolojik ve ilişkisel süreçler üzerindeki etkilerinin kültürel bağlamda değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle çalışma hem ulusal literatüre katkı sunmakta hem de alandaki mevcut bilgi birikiminin genişletilmesine destek olmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle, verilerin öz bildirim (self-report) ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması, katılımcıların yanıtlarının bireysel algılarına dayanmasına neden olmaktadır. Bu durum, sosyal istenirlik eğilimi ve hatırlama yanlılığı gibi faktörlerin veriler üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın örneklemi, Türkiye'de yaşayan ve romantik ilişki içerisinde bulunan yetişkin bireylerle sınırlıdır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı kültürel gruplara ya da farklı örneklemlere genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

Çalışmada kolayda örnekleme yönteminin kullanılması, örneklemin evreni temsil gücünü sınırlayan bir diğer unsur olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca verilerin çevrim içi ortamda toplanmış olması, katılımcıların yanıt verme koşullarının kontrol edilememesine yol açmakta ve bu durum veri kalitesi açısından sınırlayıcı olabilmektedir.

Araştırmanın kesitsel (cross-sectional) desende yürütülmüş olması nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel olarak yorumlanamamaktadır. Elde edilen bulgular yalnızca değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyi hakkında bilgi sunmaktadır.

Son olarak, bu çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantıları kapsamında yalnızca duygusal ve fiziksel ihmal boyutlarına odaklanılmıştır. Diğer olumsuz yaşantı türlerinin (örneğin istismar türleri) araştırma kapsamı dışında bırakılmış olması, bulguların yorumlanmasını sınırlayan bir unsur olarak değerlendirilebilir.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Çocukluk Çağı İhmali

1.1.1. Travma Kavramı ve Çocukluk Çağı Travmaları

Travma, bireyin baş etme kapasitesini zorlayan, yoğun tehdit, korku ya da çaresizlik duygularına yol açan yaşantılar sonucu ortaya çıkan psikolojik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Ancak travma yalnızca yaşanan olayın kendisiyle sınırlı değildir; bireyin bu olayı nasıl algıladığı, anlamlandırdığı ve duygusal olarak nasıl deneyimlediği de sürecin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Lazarus, 1993). Bu yönüyle travma, nesnel bir durumdan ziyade öznel bir deneyim olarak ele alınmaktadır.

Travmatik yaşantılar; doğal afetler, kazalar, kayıp deneyimleri, istismar ya da ihmal gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir (Herman, 1992). Bu tür deneyimler bireyin yalnızca anlık duygusal tepkilerini değil, aynı zamanda kendilik algısını, diğer insanlara yönelik güven duygusunu ve dünya hakkındaki temel inançlarını da etkileyebilmektedir (Janoff-Bulman, 1992). Travmanın bu çok boyutlu etkisi, bireyin psikolojik işleyişinde kalıcı izler bırakabilmesine neden olmaktadır.

Travmanın etkileri gelişimsel açıdan ele alındığında, özellikle erken yaşam dönemlerinde maruz kalınan travmatik deneyimlerin daha derin ve uzun süreli sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Perry, 2002). Çocukluk dönemi, bireyin duygusal düzenleme becerilerinin, bağlanma örüntülerinin ve benlik yapılanmasının şekillendiği kritik bir süreçtir. Bu nedenle bu dönemde yaşanan travmatik deneyimler, bireyin gelişimsel süreçlerini doğrudan etkileyebilmektedir (Shonkoff, 2012).

Çocukluk çağı travmaları, literatürde sıklıkla "olumsuz çocukluk yaşantıları" kapsamında ele alınmakta ve bireyin yaşam boyu psikolojik sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Felitti, 1998). Bu tür yaşantıların, ilerleyen yaşam dönemlerinde depresyon, kaygı bozuklukları ve kişilerarası ilişki problemleri ile ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Anda, 2006). Ayrıca çocukluk döneminde maruz kalınan travmatik deneyimlerin, bireyin stres yanıt sistemlerinde değişimlere yol açabileceği ve nörobiyolojik gelişimi etkileyebileceği belirtilmektedir (Teicher, 2003).

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, travma kavramı farklı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Psikodinamik yaklaşım, travmatik yaşantıların bireyin bilinçdışı süreçlerinde iz bıraktığını ve bu izlerin davranışlara yansıdığını öne sürmektedir (Freud, 1920). Bilişsel yaklaşım ise travmanın, bireyin kendisi ve dünya hakkındaki temel inanç sistemlerini sarsarak bilişsel şemalarda bozulmalara yol açtığını vurgulamaktadır (Beck, 2008). Gelişimsel psikopatoloji yaklaşımı ise travmayı, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi içinde ele almakta ve bireyin yaşam boyu uyum süreçleri üzerindeki etkilerini incelemektedir (Cicchetti, 2010).

Araştırmalar, çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir (Kim, 2010). Özellikle erken dönemde yeterli duygusal destekten yoksun kalan bireylerin, yoğun duygusal deneyimler karşısında daha fazla zorlandıkları ve bu durumun yetişkinlikte kurulan ilişkilerde uyum sorunlarına yol açabildiği belirtilmektedir (Dvir, 2014). Bu bağlamda çocukluk çağı travmaları, yalnızca geçmişte kalan deneyimler değil; bireyin mevcut psikolojik işleyişini şekillendiren dinamik süreçler olarak değerlendirilmektedir.

Bu doğrultuda travma kavramı, çocukluk dönemi bağlamında ele alındığında daha kapsamlı bir anlam kazanmaktadır. Özellikle ihmal gibi süreklilik gösteren ve çoğu zaman görünürlüğü düşük olan deneyimlerin, çocukluk çağı travmaları içerisinde önemli bir yer tuttuğu ve bireyin gelişimsel süreci üzerinde belirleyici etkiler yarattığı görülmektedir.

1.1.2. Çocukluk Döneminde İhmal

Çocukluk döneminde ihmal, çocuğun fiziksel, duygusal ve gelişimsel ihtiyaçlarının bakım verenler tarafından yeterli ve tutarlı bir biçimde karşılanmaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Dubowitz, 2007). İhmal, çoğu zaman doğrudan zarar verici davranışlar içermemesi nedeniyle istismar kadar görünür olmayabilmekte; ancak etkileri bakımından en az istismar kadar ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Hildyard, 2002). Bu yönüyle ihmal, süreklilik gösteren bir yoksunluk hali olarak değerlendirilmektedir.

İhmal kavramı genel olarak fiziksel ihmal ve duygusal ihmal olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır (Bernstein, 1998). Fiziksel ihmal; çocuğun beslenme, barınma, sağlık ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ilişkilidir. Duygusal ihmal ise çocuğun sevgi, ilgi, kabul ve duygusal destek gibi psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ortaya çıkmaktadır (Glaser, 2002). Özellikle duygusal ihmalin, görünürlüğünün düşük olması nedeniyle fark edilmesinin daha güç olduğu ve bu durumun müdahale süreçlerini zorlaştırdığı belirtilmektedir (Egeland, 2009).

Çocukluk döneminde ihmalin etkileri, yalnızca anlık gelişimsel aksaklıklarla sınırlı kalmamakta; bireyin uzun vadeli psikolojik işleyişini de etkilemektedir (Cicchetti, 2005). Erken dönemde yeterli bakım ve ilgi görmeyen çocukların, güven duygusu geliştirmekte zorlandıkları ve bu durumun bağlanma örüntülerini olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir (Bowlby, 1969). Bu bağlamda ihmal, bireyin hem kendisiyle hem de diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin temelini etkileyen önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Duygusal gelişim açısından ele alındığında, ihmal deneyimlerinin duygu düzenleme becerileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Shipman, 2007). Yeterli duygusal geri bildirim alamayan çocukların, duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme süreçlerinde güçlük yaşayabildikleri belirtilmektedir (Cole, 2004). Bu durum, ilerleyen dönemlerde yoğun duygusal tepkiler, dürtü kontrol sorunları ve kişilerarası ilişkilerde uyum güçlükleri ile ilişkilendirilmektedir (Kim, 2010).

Bilişsel gelişim açısından değerlendirildiğinde ise ihmalin, çocuğun kendisi ve çevresi hakkında geliştirdiği temel inançları etkilediği görülmektedir (Beck, 2008). İhmal edilen çocukların, kendilerini değersiz, yetersiz ya da sevilmeye layık olmayan bireyler olarak algılayabildikleri ve bu bilişsel yapıların yetişkinlikte de devam edebildiği belirtilmektedir (Young, 1999). Bu durum, bireyin benlik algısı ve kişilerarası ilişkilerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Nörobiyolojik açıdan bakıldığında, erken dönem ihmal deneyimlerinin beyin gelişimi üzerinde de etkili olabildiği ifade edilmektedir (Teicher, 2003). Özellikle stres yanıt sistemleri ile ilişkili bölgelerde meydana gelen değişimlerin, bireyin duygusal tepkiselliğini artırabileceği ve stresle başa çıkma kapasitesini zayıflatabileceği belirtilmektedir (McCrory, 2011). Bu bulgular, ihmalin yalnızca psikolojik değil, biyolojik düzeyde de etkiler yarattığını göstermektedir.

Sosyal gelişim açısından değerlendirildiğinde, ihmal deneyimi yaşayan bireylerin akran ilişkilerinde ve sosyal uyum süreçlerinde daha fazla güçlük yaşadıkları görülmektedir (Erickson, 1989). Bu bireylerin kişilerarası ilişkilerde ya aşırı bağımlı ya da kaçınmacı eğilimler gösterebildikleri ve güven temelli ilişkiler kurmakta zorlandıkları ifade edilmektedir (Bartholomew, 1991).

Bu doğrultuda çocukluk döneminde ihmal, bireyin duygusal, bilişsel, sosyal ve nörobiyolojik gelişimi üzerinde çok yönlü etkiler yaratan karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Özellikle duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkili olan ihmal

deneyimlerinin, bireyin ilerleyen yaşamında duygu düzenleme ve kişilerarası ilişki kurma biçimleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir.

1.1.3. Çocukluk Çağı İhmalini Etkileyen Faktörler

Çocukluk çağı ihmalinin ortaya çıkışı, tek bir nedene indirgenemeyecek kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu durum, bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir (Belsky, 1993). Bu bağlamda ihmal, yalnızca ebeveyn davranışlarının bir sonucu olarak değil; aynı zamanda içinde bulunulan sosyal, ekonomik ve kültürel koşulların da etkisiyle ortaya çıkan karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Ebeveyne ilişkin faktörler, ihmalin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyi, stresle başa çıkma becerileri ve kendi çocukluk deneyimleri, çocuklarına yönelik bakım davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Belsky, 1984). Özellikle depresyon, kaygı ve travma öyküsü olan ebeveynlerin, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına yeterince yanıt vermekte zorlanabildikleri belirtilmektedir (Lovejoy, 2000). Ayrıca ebeveynlerin kendi çocukluklarında ihmal ya da istismar yaşamış olmalarının, bu tür davranışların kuşaklararası aktarımına zemin hazırlayabildiği ifade edilmektedir (Widom, 1989).

Aile yapısına ve aile içi ilişkilere ilişkin faktörler de ihmal riskini artırabilmektedir. Aile içi çatışmalar, iletişim sorunları ve düşük düzeyde duygusal yakınlık, çocuğun ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine neden olabilmektedir (Cummings, 2000). Bununla birlikte kalabalık aile yapısı, tek ebeveynli aileler ve ebeveynler arası ilişki problemleri gibi durumların da ihmal riskini artırdığı belirtilmektedir. Aile içinde rollerin belirsiz olması ve bakım sorumluluğunun yeterince üstlenilmemesi de ihmalin ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Slack, 2011).

Sosyoekonomik faktörler, çocukluk çağı ihmalinin önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Düşük gelir düzeyi, işsizlik ve ekonomik yetersizlikler, ebeveynlerin çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşılamasını zorlaştırabilmektedir (McLoyd, 1998). Ekonomik stresin artmasıyla birlikte ebeveynlerin psikolojik yüklerinin arttığı ve bu durumun bakım kalitesini olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Conger, 1994). Bununla birlikte yoksulluğun tek başına ihmalin nedeni olmadığı; ancak diğer risk faktörleri ile birlikte ihmal olasılığını artırdığı vurgulanmaktadır (Pelton, 1994).

Sosyal çevre ve destek sistemlerine ilişkin faktörler de ihmal üzerinde etkili olabilmektedir. Sosyal destek ağlarının yetersiz olduğu durumlarda, ebeveynlerin stresle başa

çıkma kapasitesi azalmakta ve bu durum çocuk bakımını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Coohey, 2007). Özellikle izolasyon, yalnızlık ve sosyal hizmetlere erişim eksikliği gibi durumların ihmal riskini artırdığı belirtilmektedir. Buna karşılık güçlü sosyal destek sistemlerinin, ebeveynlerin bakım kapasitesini destekleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

Kültürel faktörler de ihmalin ortaya çıkışında belirleyici olabilmektedir. Toplumsal normlar, çocuk yetiştirme pratikleri ve ebeveynlik anlayışları, çocuklara yönelik bakım davranışlarını şekillendirmektedir (Korbin, 2003). Bazı kültürel bağlamlarda, çocukların ihtiyaçlarının ihmal edilmesi normalleştirilebilmekte ya da fark edilmesi zorlaşabilmektedir. Bu durum, ihmalin tanımlanmasını ve müdahale edilmesini güçleştirebilmektedir.

Çocuğa ilişkin bireysel özellikler de ihmal riskini etkileyebilmektedir. Özellikle özel gereksinimli çocuklar, kronik hastalığı olan bireyler ya da zor mizaç özellikleri gösteren çocukların daha yüksek ihmal riski altında olabileceği belirtilmektedir (Scannapieco, 2000). Bu çocukların bakımının daha fazla zaman, enerji ve kaynak gerektirmesi, ebeveynlerin bakım kapasitesini zorlayabilmektedir.

Tüm bu faktörler birlikte değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmalinin çok boyutlu bir risk alanı olduğu görülmektedir. İhmalin ortaya çıkışı; bireysel özellikler, aile dinamikleri, sosyoekonomik koşullar ve kültürel yapıların etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu nedenle ihmalin anlaşılması ve önlenmesi için bu faktörlerin bütüncül bir bakış açısıyla ele alınması gerekmektedir.

1.1.4. Çocukluk Çağı İhmaline İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Çocukluk çağı ihmalini açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, bu olgunun yalnızca bireysel ebeveyn davranışlarıyla sınırlı olmayan, çok katmanlı ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İhmal, bireysel, ilişkisel ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Belsky, 1993). Bu nedenle ihmalin nedenlerini ve sonuçlarını açıklamada farklı kuramsal çerçevelerin bütüncül bir biçimde ele alınması gerekmektedir.

Bağlanma kuramı, çocukluk çağı ihmalini açıklamada en temel yaklaşımlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bowlby (1969), erken dönem bakım veren ile kurulan ilişkinin bireyin duygusal güvenlik duygusunun temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve tutarlı biçimde yanıt vermesi güvenli bağlanmayı desteklerken, ihmal içeren bakım ortamlarında bu sürecin sekteye uğradığı görülmektedir.

Ainsworth (1978) tarafından geliştirilen bağlanma sınıflamaları, bakım veren duyarlılığının bağlanma örüntülerinin oluşumundaki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır. İhmal deneyimi yaşayan çocukların daha çok kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma örüntüleri geliştirdiği ve bu örüntülerin yetişkinlikteki kişilerarası ilişkileri etkilediği belirtilmektedir (Main, 1990). Ayrıca bakım verenin duygusal erişilebilirliğinin, çocuğun duygu düzenleme kapasitesinin gelişiminde kritik rol oynadığı ifade edilmekte; ihmal içeren ortamlarda büyüyen bireylerin duygusal ipuçlarını anlamlandırma ve düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşadıkları vurgulanmaktadır (Cassidy, 1994; Sroufe, 2005).

Ekolojik sistemler kuramı, ihmalin yalnızca ebeveyn davranışlarıyla açıklanamayacağını, bireyin içinde bulunduğu daha geniş sosyal sistemlerin etkisiyle şekillendiğini ileri sürmektedir. Bronfenbrenner (1979), bireyin gelişiminin mikro, mezo, ekzo ve makro sistemlerin etkileşimi içinde gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, aile içi dinamiklerin yanı sıra sosyoekonomik koşullar, kültürel normlar ve sosyal destek sistemlerinin niteliği ihmal riskini etkileyebilmektedir (Garbarino, 1992). Özellikle birden fazla risk faktörünün bir arada bulunmasının gelişimsel sonuçlar üzerinde daha belirleyici olduğu ve ihmalin çoklu risk süreçlerinin kesişiminde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Sameroff, 2010; Evans, 2004).

Sosyal öğrenme kuramı, ebeveynlik davranışlarının gözlem ve model alma yoluyla öğrenildiğini vurgulamaktadır. Bandura (1977), bireylerin çevrelerindeki davranış örüntülerini gözlemleyerek benzer davranışlar geliştirdiklerini belirtmektedir. Bu çerçevede, ihmal eden ebeveynlerin kendi çocukluklarında benzer deneyimler yaşamış olabilecekleri ve bu davranış örüntülerinin kuşaklararası aktarım gösterebileceği ifade edilmektedir (Widom, 1989). Ayrıca aile içi etkileşimlerde ortaya çıkan olumsuz davranış örüntülerinin zamanla pekişerek kalıcı hale gelebileceği ve ihmal davranışlarının devamlılığını sağlayabileceği belirtilmektedir (Patterson, 1982).

Aile sistemleri kuramı, ihmalin aile içi ilişkisel dinamikler bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Minuchin (1974), aileyi bir sistem olarak ele almakta ve sistem içindeki roller, sınırlar ve iletişim örüntülerinin birey üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Aile içinde yaşanan işlev bozuklukları, rol karmaşası ve duygusal kopukluk gibi durumlar, çocuğun ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine zemin hazırlayabilmektedir (Bowen, 1978). Bu bağlamda ihmal, çoğu zaman açık bir reddetme davranışından ziyade, duygusal erişilemezlik ve iletişim eksikliği şeklinde ortaya çıkabilmektedir.

Bilişsel kuram, ebeveynlerin sahip oldukları inanç sistemlerinin ve bilişsel şemaların, çocuk yetiştirme davranışlarını şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Beck (2008), bireylerin olayları yorumlama biçimlerinin davranışlarını doğrudan etkilediğini belirtirken, Young (1999) erken dönem yaşantıların oluşturduğu uyumsuz şemaların ebeveynlik süreçlerine yansıyabileceğini ifade etmektedir. Ebeveynlerin çocuk davranışlarını nasıl anlamlandırdıkları ve yorumladıkları, verdikleri tepkileri belirlemekte; çocuğun ihtiyaçlarını önemsizleştirme ya da yanlış yorumlama eğilimi ihmal davranışlarına zemin hazırlayabilmektedir (Bugental, 2000).

Gelişimsel psikopatoloji yaklaşımı, ihmalin risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi içinde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Cicchetti (2005), gelişimin çoklu etkileşimler sonucu şekillendiğini ve ihmalin bu süreçte önemli bir risk faktörü olduğunu belirtmektedir. Ancak bu yaklaşım, ihmalin etkilerinin tüm bireylerde aynı biçimde ortaya çıkmadığını; bireysel özellikler, çevresel koşullar ve sosyal destek sistemlerinin bu süreci farklılaştırabileceğini ortaya koymaktadır (Rutter, 2006). Bu nedenle ihmalin etkileri, yaşam boyu değişen ve farklılaşan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001).

Travma kuramı, çocukluk çağı ihmalini bireyin psikolojik bütünlüğünü zedeleyen ve uzun süreli etkiler yaratan bir deneyim olarak ele almaktadır. Herman (1992), travmatik yaşantıların bireyin duygu düzenleme, benlik algısı ve kişilerarası ilişkileri üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını belirtmektedir. İhmalin süreklilik gösteren bir yoksunluk biçiminde ortaya çıkması, bu etkilerin daha derin ve yaygın olmasına neden olabilmektedir (van der Kolk, 2005). Bu bağlamda ihmal, özellikle "karmaşık travma" kapsamında değerlendirilmektedir (Courtois, 2004).

Nörobiyolojik yaklaşımlar, ihmalin beyin gelişimi üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Erken dönem bakım deneyimlerinin, stres yanıt sistemleri ve duygu düzenleme ile ilişkili beyin yapıları üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Teicher, 2003). Erken dönem stresin "toksik stres" etkisi yaratarak beyin gelişimini olumsuz yönde etkileyebileceği ve bu durumun uzun vadeli sonuçlar doğurabileceği ifade edilmektedir (Shonkoff, 2012). Ayrıca epigenetik mekanizmalar aracılığıyla çevresel deneyimlerin gen ifadesini etkileyebildiği ve bireyin stresle başa çıkma kapasitesini şekillendirdiği belirtilmektedir (Meaney, 2010).

Öz-düzenleme kuramları da ihmalin etkilerini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Kopp (1982), öz-düzenleme becerilerinin erken dönem bakım deneyimleriyle geliştiğini belirtmektedir. İhmal edilen çocukların, yeterli dışsal düzenleyici destekten yoksun kalmaları nedeniyle kendi kendini düzenleme becerilerinde sınırlılıklar geliştirebildikleri ifade edilmektedir.

Son olarak bütüncül yaklaşımlar, çocukluk çağı ihmalinin biyolojik, psikolojik ve sosyal süreçlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Sameroff (2009), gelişimin çok düzeyli bir süreç olduğunu ve ihmalin ancak bu çoklu sistemler çerçevesinde anlaşılabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda çocukluk çağı ihmali, yalnızca bireysel bir ebeveyn davranışı olarak değil; çoklu etkileşimlerin sonucu ortaya çıkan kompleks bir gelişimsel risk alanı olarak değerlendirilmektedir.

1.1.5. Çocukluk Çağı İhmali ile İlgili Araştırma Bulguları

Çocukluk çağı ihmaline ilişkin yapılan araştırmalar, bu deneyimlerin bireyin gelişimsel süreçleri üzerinde çok yönlü ve kalıcı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Felitti (1998) tarafından yürütülen geniş ölçekli çalışmada, olumsuz çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde belirleyici olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde Anda (2006), çocukluk çağı ihmal deneyimlerinin depresyon, madde kullanımı ve genel sağlık sorunları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ruh sağlığı açısından yapılan çalışmalar, ihmal deneyimlerinin özellikle depresyon ve kaygı belirtileri ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Widom (1999) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada, çocukluk döneminde ihmal yaşayan bireylerin yetişkinlikte daha yüksek düzeyde depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur. Norman (2012) ise meta-analiz çalışmasında, ihmal deneyimlerinin anksiyete ve travma sonrası stres belirtileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Lansford (2002), ihmalin yalnızca içselleştirilmiş sorunlarla değil, saldırganlık ve davranış problemleri gibi dışsallaştırılmış sorunlarla da bağlantılı olduğunu göstermiştir.

Duygu düzenleme süreçlerine odaklanan araştırmalar, ihmalin bireyin duygusal işleyişini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Shipman (2007), ihmal edilen çocukların duygularını tanıma ve ifade etme becerilerinde anlamlı düzeyde yetersizlikler yaşadığını ortaya koymuştur. Kim (2010) tarafından yapılan çalışmada ise bu bireylerin yoğun duygusal tepkiler ve öfke kontrol güçlükleri yaşama eğiliminde oldukları bulunmuştur. Cole (2004), özellikle duygusal ihmalin, bireyin içsel duygu düzenleme mekanizmalarının gelişimini olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır.

Bağlanma örüntülerine ilişkin bulgular, ihmal deneyimlerinin güvenli bağlanma gelişimini zayıflattığını göstermektedir. Carlson (1998), ihmal öyküsü olan bireylerin daha çok güvensiz bağlanma stilleri geliştirdiğini ortaya koymuştur. Mikulincer (2007) ise güvensiz bağlanmanın kişilerarası ilişkilerde düşük güven, yüksek kaygı ve kaçınma davranışları ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bulgular, ihmal deneyimlerinin yetişkinlikteki romantik ilişkileri de etkilediğini göstermektedir.

Benlik algısına ilişkin araştırmalar, ihmalin bireyin kendilik değerlendirmeleri üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Rosenberg (1965), düşük özsaygının erken dönem olumsuz deneyimlerle ilişkili olduğunu belirtirken; Young (1999), ihmal deneyimlerinin uyumsuz erken dönem şemaların gelişimine katkı sağladığını ifade etmektedir. Beck (2008) ise bu bilişsel yapıların bireyin kendilik algısını ve duygusal tepkilerini şekillendirdiğini vurgulamaktadır.

Nörobiyolojik düzeyde yapılan çalışmalar, çocukluk çağı ihmalinin beyin gelişimi üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Teicher (2003), ihmal deneyimlerinin stres yanıt sistemi ile ilişkili beyin bölgelerinde yapısal değişimlere yol açabileceğini ortaya koymuştur. McCrory (2011) ise erken dönem stresin bireyin çevresel tehditlere karşı aşırı duyarlılık geliştirmesine neden olabileceğini belirtmektedir. Shonkoff (2012), bu durumu "toksik stres" kavramı ile açıklamakta ve erken dönem olumsuz deneyimlerin uzun vadeli etkilerine dikkat çekmektedir.

Sosyal gelişim açısından yapılan araştırmalar, ihmal deneyimi yaşayan bireylerin akran ilişkilerinde daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir. Bolger (1998), bu bireylerin sosyal ortamlarda daha fazla geri çekilme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bartholomew (1991) ise ihmal deneyimlerinin kişilerarası ilişkilerde ya aşırı bağımlı ya da kaçınmacı eğilimlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Boylamsal çalışmalar, çocukluk çağı ihmalinin etkilerinin zaman içinde devam ettiğini göstermektedir. Moffitt (2002), erken dönem olumsuz yaşantıların bireyin yaşam boyu psikolojik uyumu üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, ihmalin yalnızca geçici bir gelişimsel sorun değil, uzun vadeli bir risk faktörü olduğunu desteklemektedir.

Kişilerarası ilişkiler bağlamında yapılan araştırmalar, ihmal deneyimi yaşayan bireylerin yakın ilişkilerde daha fazla uyum sorunu yaşadıklarını göstermektedir. Whisman (2006), bu bireylerin ilişki doyumunun daha düşük olduğunu belirtirken; Karakurt (2013), ihmalin romantik ilişkilerde çatışma düzeyini artırabileceğini ortaya koymuştur.

Öfke süreçlerine ilişkin bulgular, ihmalin bireyin öfke deneyimi ve ifade biçimleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Averill (1983), erken dönem deneyimlerin öfke tepkilerini şekillendirdiğini belirtirken; Spielberger (1988), öfkenin bastırılması veya kontrolsüz biçimde dışa vurulmasının psikolojik uyumla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Eisenberg (2000) ise duygusal düzenleme becerilerinin öfke kontrolü üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

Benlik yapılanması açısından ele alındığında, Skowron (2000) tarafından yapılan çalışmalar, ihmal deneyimlerinin benlik farklılaşması düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin ilişkilerde sınır koyma ve duygusal dengeyi sürdürme konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları belirtilmektedir.

Bununla birlikte, bazı çalışmalar ihmal deneyimlerinin her bireyde aynı sonuçları doğurmadığını göstermektedir. Rutter (2006), bireysel dayanıklılık faktörlerinin bu süreçte önemli bir rol oynadığını belirtirken; Masten (2001), koruyucu faktörlerin olumsuz etkileri azaltabileceğini ifade etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmaline ilişkin araştırma bulguları; bu deneyimin bireyin duygu düzenleme süreçleri, öfke ifade tarzları, benlik algısı ve kişilerarası ilişkileri üzerinde çok yönlü ve uzun süreli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, çocukluk çağı ihmalinin bireyin yetişkinlikteki psikolojik işleyişini anlamada kritik bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, ihmal deneyimlerinin öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması ile birlikte ele alınması, araştırmanın kuramsal temelini güçlendirmektedir.

1.2. Öfke ve Öfke İfade Tarzları

1.2.1. Öfke Kavramı

Öfke, bireyin engellenme, haksızlığa uğrama, tehdit algısı ya da beklentilerinin karşılanmaması gibi durumlar karşısında ortaya çıkan temel duygusal tepkilerden biri olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1988). Evrimsel açıdan değerlendirildiğinde öfkenin, bireyin kendini koruma ve çevresel tehditlere karşı tepki verme kapasitesinin bir parçası olduğu belirtilmektedir (Darwin, 1872). Bu yönüyle öfke, işlevsel bir duygu olarak bireyin sınırlarını korumasına ve çevresiyle etkileşiminde denge kurmasına katkı sağlayabilmektedir.

Bununla birlikte, öfkenin yalnızca varlığı değil, nasıl deneyimlendiği ve nasıl ifade edildiği bireyin psikolojik uyumu açısından belirleyici bir rol oynamaktadır (Novaco, 1975). Öfke, fizyolojik uyarılma, bilişsel değerlendirme ve davranışsal tepki bileşenlerinden oluşan

çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Berkowitz, 1993). Bu bağlamda bireyin bir durumu tehdit edici ya da engelleyici olarak algılaması, öfke duygusunun ortaya çıkmasında temel bir rol oynadığı değerlendirilmektedir.

Bilişsel kuram çerçevesinde öfke, bireyin olayları nasıl yorumladığı ile yakından ilişkili görünmektedir. Beck (2008), bireyin sahip olduğu bilişsel şemaların ve otomatik düşüncelerin, öfke tepkilerinin ortaya çıkmasında belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Özellikle "haksızlığa uğrama", "değer görmeme" ya da "engellenme" algıları, öfkenin yoğunluğunu artırabilmektedir (Deffenbacher, 1996). Bu durum, öfkenin yalnızca dışsal olaylardan değil, bireyin içsel değerlendirme süreçlerinden de etkilendiğini göstermektedir. Duygusal düzenleme perspektifinden bakıldığında, öfkenin bireyin diğer duygularıyla etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Gross (1998), duyguların düzenlenmesinin bireyin psikolojik uyumu açısından kritik olduğunu belirtirken, öfkenin düzenlenemediği durumlarda kişilerarası çatışmaların artabileceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda öfke, uygun biçimde düzenlendiğinde işlevsel; kontrolsüz biçimde ortaya çıktığında ise yıkıcı sonuçlar doğurabilen bir duygu olarak değerlendirilmektedir.

Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, öfke deneyiminin erken çocukluk döneminde şekillendiği görülmektedir. Eisenberg (2000), çocukluk döneminde öğrenilen duygu düzenleme becerilerinin, bireyin ilerleyen yaşamındaki öfke tepkilerini belirlediğini belirtmektedir. Erken dönemde yeterli duygusal destek alamayan bireylerin, öfke duygusunu düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşayabildikleri ifade edilmektedir.

Klinik açıdan ele alındığında ise öfkenin, çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olabileceği görülmektedir. Novaco (2010), yoğun ve kontrolsüz öfkenin depresyon, anksiyete ve kişilerarası problemlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda öfke, yalnızca tek başına bir duygu değil; bireyin genel psikolojik işleyişini yansıtan önemli bir gösterge olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak öfke, bireyin çevresiyle etkileşiminde önemli bir rol oynayan, çok boyutlu ve karmaşık bir duygusal süreç olarak etkili olabilmektedir. Bu duygunun nasıl ifade edildiği ve düzenlendiği, bireyin psikolojik uyumu ve kişilerarası ilişkileri açısından belirleyici bir rol üstlenmektedir.

1.2.2. Öfke İfade Tarzları

Öfkenin bireyler tarafından nasıl ifade edildiği, bu duygunun kendisinden daha belirleyici bir öneme sahiptir. Araştırmalar, öfkenin tek başına problematik bir duygu

olmadığını; ancak ifade edilme biçiminin bireyin psikolojik uyumu ve kişilerarası ilişkileri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Spielberger, 1988). Bu doğrultuda öfke ifade tarzları, bireyin duygu düzenleme kapasitesinin önemli bir yansıması olarak ele alınmaktadır.

Öfke ifade biçimleri genel olarak üç temel kategori altında incelenmektedir: öfkenin içe yöneltilmesi, öfkenin dışa vurulması ve öfkenin kontrol edilmesi (Spielberger, 1988). Öfkenin içe yöneltilmesi, bireyin öfke duygusunu bastırması ve dışa ifade etmekten kaçınması ile ilişkilidir. Bu durumda birey, öfkesini doğrudan ifade etmek yerine içsel olarak deneyimlemekte ve çoğu zaman bu duyguyu bastırmaktadır. Bu tür bir ifade biçiminin, uzun vadede içsel gerilim birikimi ve psikolojik sorunlarla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Deffenbacher, 1996).

Öfkenin dışa vurulması ise bireyin öfkesini çevresine doğrudan ve çoğu zaman kontrolsüz bir biçimde yansıtması ile ilişkilidir. Bu ifade biçimi, saldırgan davranışlar, sözel çatışmalar ve kişilerarası problemlerle bağlantılı olabilmektedir (Berkowitz, 1993). Kontrolsüz öfke dışavurumunun, bireyin sosyal ilişkilerinde uyum sorunlarına yol açtığı ve çatışma düzeyini artırdığı ifade edilmektedir (Averill, 1983).

Öfke kontrolü ise bireyin öfke duygusunu fark etmesi, düzenlemesi ve uygun bir biçimde ifade edebilmesi ile ilişkilidir. Bu ifade biçimi, duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması ile bağlantılıdır ve bireyin hem kendi içsel dengesini korumasına hem de kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu davranmasına katkı sağlamaktadır (Gross, 1998). Öfkesini etkili biçimde düzenleyebilen bireylerin, stresli durumlar karşısında daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirdikleri belirtilmektedir (Eisenberg, 2000).

Bu üç temel ifade biçiminin bireyler arasında farklı kombinasyonlarda görülebileceği ve bireyin kişilik özellikleri, geçmiş yaşantıları ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği ifade edilmektedir (Novaco, 1975). Özellikle erken dönem deneyimlerin, bireyin öfke ifade tarzlarının oluşumunda önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Araştırmalar, öfke ifade tarzlarının bireyin psikolojik sağlığı ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Öfkenin sürekli bastırılması, depresyon ve kaygı düzeylerinin artışı ile ilişkilendirilirken; kontrolsüz biçimde dışa vurulması ise kişilerarası çatışmalar ve saldırgan davranışlarla bağlantılı bulunmuştur (Roberton, 2012). Buna karşılık öfke kontrolünün yüksek olması, daha iyi psikolojik uyum ve ilişki doyumu ile ilişkilendirilmektedir.

Kişilerarası ilişkiler bağlamında değerlendirildiğinde, öfke ifade biçimlerinin ilişkilerin niteliğini doğrudan etkilediği görülmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde öfkenin nasıl ifade edildiği, ilişki doyumu, çatışma çözme becerileri ve iletişim kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Pietromonaco, 2013). Kontrolsüz öfke ifadeleri ilişkilerde yıpranmaya yol açarken, sağlıklı ifade biçimleri ilişkisel uyumu desteklemektedir.

Sonuç olarak öfke ifade tarzları, bireyin duygu düzenleme kapasitesinin önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Öfkenin bastırılması, kontrolsüz biçimde dışa vurulması ya da sağlıklı biçimde düzenlenmesi, bireyin psikolojik işleyişi ve kişilerarası ilişkileri üzerinde farklı sonuçlar doğurmaktadır.

1.2.3. Öfke İfade Tarzlarını Etkileyen Faktörler

Öfke ifade tarzları, yalnızca bireyin anlık duygusal tepkilerinin bir sonucu değil; biyolojik, psikolojik ve çevresel birçok faktörün etkileşimi ile şekillenen karmaşık bir yapıdır (Novaco, 1975). Bu bağlamda öfkenin nasıl ifade edildiği, bireyin kişilik özelliklerinden erken dönem yaşantılarına kadar uzanan geniş bir etki alanı içerisinde değerlendirilmektedir.

Bireysel özellikler, öfke ifade tarzlarının belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle mizaç ve kişilik özelliklerinin, bireyin duygusal tepkilerini ve bu tepkileri ifade etme biçimini etkilediği belirtilmektedir (Eysenck, 1991). Düşük dürtü kontrolüne sahip bireylerin öfkeyi daha kontrolsüz biçimde dışa vurma eğiliminde oldukları, buna karşılık yüksek öz-denetim becerilerine sahip bireylerin öfke kontrolünü daha etkili biçimde sağlayabildikleri ifade edilmektedir (Tangney, 2004).

Bilişsel süreçler de öfke ifade tarzları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bireyin olayları nasıl yorumladığı, öfke tepkisinin yoğunluğunu ve yönünü etkileyebilmektedir. Deffenbacher (1996), bireylerin özellikle haksızlığa uğrama ya da engellenme algılarının, öfke tepkilerini artırdığını belirtmektedir. Beck (2008) ise bilişsel çarpıtmaların ve olumsuz otomatik düşüncelerin, öfkenin daha yoğun ve kontrolsüz biçimde ortaya çıkmasına yol açabileceğini ifade etmektedir.

Duygu düzenleme becerileri, öfke ifade tarzlarının en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Gross (1998), bireyin duygularını düzenleme kapasitesinin, öfkenin nasıl ifade edileceğini doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Duygu düzenleme becerileri sınırlı olan bireylerin öfkeyi bastırma ya da kontrolsüz biçimde dışa vurma eğiliminde oldukları; buna karşılık bu becerileri gelişmiş olan bireylerin öfkeyi daha sağlıklı biçimde ifade edebildikleri ifade edilmektedir (Eisenberg, 2000).

Aile ortamı ve erken dönem yaşantılar, öfke ifade tarzlarının gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkiler, bireyin duygularını nasıl tanıyacağını ve ifade edeceğini öğrenmesinde temel bir işlev görmektedir (Bowlby, 1969). Özellikle duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı ortamlarda büyüyen bireylerin, öfke duygusunu düzenleme ve ifade etme konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Shipman, 2007).

Çocukluk çağı ihmalinin, öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi özellikle dikkat çekicidir. Araştırmalar, ihmal deneyimi yaşayan bireylerin öfkeyi ya bastırma eğiliminde olduklarını ya da kontrolsüz biçimde dışa vurabildiklerini göstermektedir (Kim, 2010). Bu durum, erken dönemde yeterli duygusal geri bildirim ve modelleme eksikliğinin, bireyin sağlıklı duygu düzenleme becerileri geliştirmesini zorlaştırması ile açıklanmaktadır (Cole, 2004).

Bağlanma örüntüleri de öfke ifade tarzlarını etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, öfke tepkilerini daha yoğun ve düzensiz biçimde deneyimledikleri belirtilmektedir (Mikulincer, 2007). Bu bireylerin ya aşırı tepkisel ya da duygusal olarak kaçınmacı davranışlar sergileyebildikleri ifade edilmektedir.

Sosyal öğrenme süreçleri, öfke ifade biçimlerinin şekillenmesinde etkili bir diğer faktördür. Bandura (1977), bireylerin çevrelerindeki davranışları gözlemleyerek öğrendiklerini belirtmektedir. Bu bağlamda çocukluk döneminde saldırgan ya da bastırılmış öfke ifade biçimlerine maruz kalan bireylerin, benzer davranışları model alma yoluyla geliştirebildikleri ifade edilmektedir (Patterson, 1982).

Kültürel faktörler de öfkenin ifade edilme biçimini etkileyebilmektedir. Bazı kültürlerde öfkenin açık biçimde ifade edilmesi kabul edilebilirken, bazı kültürlerde bu durum olumsuz değerlendirilebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu durum, bireylerin öfkeyi bastırma ya da dolaylı biçimde ifade etme eğilimlerini etkileyebilmektedir.

Son olarak, kişilerarası ilişkiler ve sosyal çevre de öfke ifade tarzları üzerinde etkili olmaktadır. Özellikle romantik ilişkilerde partnerler arası etkileşim biçimleri, öfkenin nasıl ifade edileceğini şekillendirebilmektedir (Pietromonaco, 2013). Çatışma çözme becerilerinin düşük olduğu ilişkilerde, öfkenin daha yoğun ve kontrolsüz biçimde ortaya çıktığı görülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, öfke ifade tarzları; bireysel özellikler, bilişsel süreçler, duygu düzenleme becerileri, erken dönem yaşantılar ve sosyal çevre gibi çok sayıda faktörün etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu bağlamda özellikle çocukluk çağı

ihmalinin, öfke ifade biçimleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı ve bireyin duygusal işleyişini uzun vadede etkilediği görülmektedir.

1.2.4. Öfkeye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınan çok boyutlu bir duygu olup, bu yaklaşımlar öfkenin ortaya çıkışı, işlevi ve ifade biçimleri hakkında farklı açıklamalar sunmaktadır. Bu kuramsal çerçeveler, öfkenin yalnızca anlık bir tepki değil; bilişsel, duygusal ve çevresel süreçlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan karmaşık bir yapı olduğunu göstermektedir.

Psikodinamik yaklaşım, öfkeyi bireyin bilinçdışı süreçleri ile ilişkilendirerek ele almaktadır. Freud (1920), öfkenin bastırılmış dürtülerin ve çatışmaların bir dışavurumu olabileceğini belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre birey, kabul edemediği ya da ifade etmekte zorlandığı duyguları bastırmakta ve bu bastırma süreci öfke şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca öfkenin yön değiştirme (yer değiştirme) mekanizması ile daha güvenli hedeflere yöneltilebileceği ifade edilmektedir. Bu bağlamda öfke, bireyin içsel çatışmalarının bir yansıması olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel kuram, öfkenin ortaya çıkışında bireyin olayları nasıl değerlendirdiğinin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Beck (2008), bireyin sahip olduğu bilişsel şemaların ve otomatik düşüncelerin duygusal tepkileri şekillendirdiğini ifade etmektedir. Bu çerçevede öfke, bireyin bir durumu haksızlık, tehdit ya da engellenme olarak yorumlaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Deffenbacher (1996), özellikle bilişsel çarpıtmaların öfke tepkilerini yoğunlaştırabileceğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, öfkenin yalnızca dışsal olaylardan değil, bireyin içsel değerlendirme süreçlerinden de etkilendiğini göstermektedir.

Davranışçı ve sosyal öğrenme kuramı, öfkenin öğrenilmiş bir davranış örüntüsü olduğunu ileri sürmektedir. Bandura (1977), bireylerin çevrelerindeki davranışları gözlemleyerek öğrendiklerini belirtmektedir. Bu bağlamda öfke ifade biçimleri, özellikle çocukluk döneminde gözlemlenen ebeveyn davranışları ve sosyal çevre aracılığıyla öğrenilebilmektedir. Patterson (1982), aile içi etkileşimlerde ortaya çıkan saldırgan davranışların pekiştirilmesi sonucunda kalıcı hale gelebileceğini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, öfkenin biçimlerinin çevresel öğrenme süreçleriyle şekillendiğini vurgulamaktadır.

Biyolojik yaklaşımlar, öfkenin fizyolojik ve nörolojik temellerine odaklanmaktadır. Cannon (1929), öfkenin "savaş ya da kaç" tepkisinin bir parçası olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda öfke, bireyin tehdit algısına karşı verdiği biyolojik bir tepki olarak

değerlendirilmektedir. Ayrıca beyin yapıları ve nörotransmitter sistemlerinin, öfke tepkilerinin düzenlenmesinde önemli rol oynadığı ifade edilmektedir (Davidson, 2000). Bu yaklaşım, öfkenin evrimsel ve biyolojik kökenlerine dikkat çekmektedir.

Duygu düzenleme kuramları, öfkenin nasıl yönetildiğine odaklanmaktadır. Gross (1998), bireyin duygularını düzenleme biçiminin, duygusal deneyimlerin sonucunu belirlediğini ifade etmektedir. Bu çerçevede öfke, uygun biçimde düzenlendiğinde işlevsel bir duygu olarak değerlendirilebilirken; düzenlenemediği durumlarda kişilerarası çatışmalar ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, öfke kontrolünün sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Bağlanma kuramı, öfkenin kişilerarası ilişkiler bağlamında nasıl ortaya çıktığını açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bowlby (1969), erken dönem bakım veren ilişkilerinin bireyin duygusal tepkilerini şekillendirdiğini belirtmektedir. Güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerin, öfke tepkilerini daha yoğun ve düzensiz biçimde deneyimledikleri ifade edilmektedir (Mikulincer, 2007). Bu bağlamda öfke, bireyin ilişkilerde yaşadığı tehdit algısı ve güvensizlik ile bağlantılı olarak ortaya çıkabilmektedir.

Frustrasyon-saldırganlık kuramı, öfkenin engellenme deneyimi ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Dollard (1939), bireyin hedeflerine ulaşmasının engellendiği durumlarda öfke ve saldırganlık tepkilerinin ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Berkowitz (1993) ise bu kuramı genişleterek, engellenmenin öfke için gerekli ancak tek başına yeterli bir koşul olmadığını; bilişsel değerlendirme süreçlerinin de önemli rol oynadığını ifade etmektedir.

Aile sistemleri kuramı, öfkenin aile içi etkileşimler bağlamında ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Bowen (1978), bireyin duygusal tepkilerinin aile sistemi içindeki ilişkilerle bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin, öfke tepkilerini daha yoğun ve kontrolsüz biçimde deneyimledikleri ifade edilmektedir. Aile içindeki duygusal gerilim ve iletişim biçimleri, öfkenin ifade edilme şeklini doğrudan etkileyebilmektedir.

Gelişimsel yaklaşımlar ise öfkenin yaşam boyu gelişen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Kopp (1982), çocukluk döneminde kazanılan öz-düzenleme becerilerinin, bireyin ilerleyen yaşamındaki öfke tepkilerini belirlediğini ifade etmektedir. Erken dönemde yeterli duygusal rehberlik alamayan bireylerin, öfke kontrolünde daha fazla güçlük yaşayabildikleri belirtilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, öfkeye ilişkin kuramsal yaklaşımlar; bu duygunun biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal süreçlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını göstermektedir. Bu bağlamda öfke, yalnızca anlık bir tepki değil; bireyin geçmiş yaşantıları, öğrenme süreçleri ve ilişkisel deneyimleri ile şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle erken dönem deneyimlerin ve kişilerarası ilişkilerin, öfke ifade biçimlerinin oluşumunda belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir.

1.2.5. Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Araştırma Bulguları

Öfke ifade tarzlarına ilişkin yapılan araştırmalar, bireylerin öfkeyi nasıl deneyimledikleri ve ifade ettiklerinin, psikolojik uyum ve kişilerarası ilişkiler açısından belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Spielberger (1988) tarafından geliştirilen model, öfkenin içe yöneltilmesi, dışa vurulması ve kontrol edilmesi biçiminde üç temel ifade tarzı olduğunu ortaya koymuş ve bu ayrım, sonraki araştırmalar için temel bir çerçeve oluşturmuştur.

Öfkenin içe yöneltilmesine ilişkin bulgular, bu ifade biçiminin özellikle içselleştirilmiş psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Deffenbacher (1996), öfkesini bastıran bireylerin daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Gross (2002), duyguların bastırılmasının uzun vadede psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Bu bulgular, öfkenin ifade edilmemesinin, duygusal yükün içsel olarak birikmesine neden olabileceğini göstermektedir.

Öfkenin dışa vurulmasına ilişkin çalışmalar, bu ifade biçiminin kişilerarası ilişkilerde çatışma ve uyum sorunları ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Berkowitz (1993), kontrolsüz öfke dışavurumunun saldırgan davranışlarla ilişkili olduğunu ortaya koyarken; Averill (1983), bu tür tepkilerin sosyal ilişkilerde yıpranmaya yol açabileceğini belirtmektedir. Roberton (2012) ise öfkenin yoğun biçimde dışa vurulmasının kişilerarası çatışmaları artırdığını ve ilişki doyumunu düşürdüğünü ifade etmektedir.

Öfke kontrolüne ilişkin araştırmalar, bu ifade biçiminin psikolojik uyum açısından daha işlevsel olduğunu göstermektedir. Eisenberg (2000), duygu düzenleme becerileri gelişmiş bireylerin öfke kontrolünü daha etkili biçimde sağlayabildiklerini belirtmektedir. Gross (1998), duyguların yeniden değerlendirilmesi gibi düzenleme stratejilerinin, öfkenin daha sağlıklı biçimde ifade edilmesine katkı sağladığını ifade etmektedir. Bu bulgular, öfke kontrolünün bireyin hem içsel dengesi hem de sosyal ilişkileri açısından koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir.

Gelişimsel çalışmalar, öfke ifade tarzlarının erken dönem yaşantılarla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kopp (1982), çocukluk döneminde kazanılan öz-düzenleme becerilerinin, bireyin ilerleyen yaşamındaki öfke tepkilerini belirlediğini belirtmektedir. Cole (2004), erken dönemde yeterli duygusal geri bildirim alamayan bireylerin, öfke duygusunu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını ifade etmektedir.

Çocukluk çağı ihmaline odaklanan araştırmalar, bu deneyimlerin öfke ifade biçimleri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Kim (2010), ihmal öyküsü olan bireylerin öfkeyi daha yoğun ve düzensiz biçimde deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Shipman (2007) ise bu bireylerin öfke kontrolünde daha fazla güçlük yaşadıklarını belirtmektedir. Bu bulgular, erken dönem duygusal yoksunluğun, bireyin sağlıklı duygu düzenleme becerileri geliştirmesini zorlaştırdığını göstermektedir.

Bağlanma örüntülerine ilişkin araştırmalar da öfke ifade tarzları ile önemli ilişkiler ortaya koymaktadır. Mikulincer (2007), güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin öfke tepkilerini daha yoğun ve kontrolsüz biçimde yaşadıklarını belirtmektedir. Bu bireylerin, kişilerarası ilişkilerde ya aşırı tepkisel ya da kaçınmacı davranışlar sergiledikleri ifade edilmektedir.

Romantik ilişkiler bağlamında yapılan çalışmalar, öfke ifade tarzlarının ilişki dinamikleri üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Pietromonaco (2013), partnerler arası etkileşimlerin öfke ifade biçimlerini şekillendirdiğini ve bu durumun ilişki doyumu ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kontrolsüz öfke tepkilerinin, ilişkilerde çatışma döngüsünü artırdığı belirtilmektedir.

Benlik yapılanması ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, benlik farklılaşması düzeyinin bu süreçte belirleyici olduğunu göstermektedir. Skowron (2000), düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin öfke tepkilerini daha yoğun ve kontrolsüz biçimde yaşadıklarını ifade etmektedir. Bu bireylerin, duygusal durumlar karşısında dengeyi korumakta zorlandıkları ve ilişkilerde daha tepkisel davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar bireysel farklılıkların öfke ifade tarzları üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Rutter (2006), her bireyin benzer deneyimlere aynı şekilde tepki vermediğini ve bireysel dayanıklılık faktörlerinin bu süreçte önemli rol oynadığını belirtmektedir. Masten (2001) ise koruyucu faktörlerin, olumsuz deneyimlerin etkilerini azaltabileceğini ifade etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, öfke ifade tarzlarına ilişkin araştırma bulguları; öfkenin bastırılması, kontrolsüz biçimde dışa vurulması ve sağlıklı biçimde düzenlenmesi gibi farklı ifade biçimlerinin bireyin psikolojik işleyişi ve kişilerarası ilişkileri üzerinde farklı sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, öfke ifade tarzlarının; çocukluk çağı yaşantıları, duygu düzenleme becerileri ve benlik yapılanması ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda öfke ifade tarzlarının, çocukluk çağı ihmal deneyimleri ve benlik farklılaşması ile birlikte ele alınması, bireyin psikolojik işleyişine yönelik daha kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

1.3. Benlik Farklılaşması

1.3.1. Benlik Farklılaşması Kavramı

Benlik farklılaşması, bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerini birbirinden ayırt edebilme, yoğun duygusal durumlar karşısında işlevselliğini sürdürebilme ve kişilerarası ilişkiler içerisinde kendi benliğini koruyabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978). Bu kavram, bireyin hem içsel dengeyi sürdürebilmesi hem de ilişkiler içinde özerkliğini koruyabilmesi açısından temel bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bowen'ın aile sistemleri kuramına göre, bireyler duygusal sistem ve bilişsel sistem olmak üzere iki temel sistemin etkileşimi ile işlev göstermektedir (Kerr, 1988). Duygusal sistem daha hızlı, otomatik ve tepkisel yanıtlar üretirken; bilişsel sistem bu tepkileri düzenleme ve değerlendirme işlevi görmektedir. Bu iki sistem arasındaki denge, bireyin benlik farklılaşması düzeyini belirlemektedir. Düşük düzeyde benlik farklılaşması, bireyin yoğun duygusal uyarılmalar karşısında daha tepkisel ve kontrolsüz davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir (Skowron, 1998).

Benlik farklılaşması aynı zamanda bireyin yakınlık ve özerklik arasında kurduğu dengeyi de içermektedir. Yüksek düzeyde benlik farklılaşmasına sahip bireyler, ilişkiler içinde duygusal bağ kurarken kendi sınırlarını koruyabilmekte ve bağımsız kararlar alabilmektedir (Titelman, 2014). Buna karşılık düşük düzeyde benlik farklılaşması, bireyin ya aşırı bağımlı ya da aşırı kopuk ilişki örüntüleri geliştirmesi ile ilişkilendirilmektedir (Peleg, 2008).

Gelişimsel açıdan ele alındığında, benlik farklılaşmasının büyük ölçüde erken dönem aile yaşantıları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Bowen, 1978). Özellikle aile içindeki duygusal etkileşimlerin niteliği, sınırların belirginliği ve ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği, bireyin benlik yapılanmasının oluşumunda belirleyici rol oynamaktadır (Kerr, 1988). Bu

bağlamda çocukluk döneminde yaşanan ihmal ve yetersiz bakım deneyimlerinin, benlik farklılaşmasının gelişimini olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Skowron, 2000).

Duygusal süreçler açısından değerlendirildiğinde, düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin yoğun duygusal deneyimler karşısında daha fazla zorlandıkları ve duygu düzenleme becerilerinde sınırlılıklar yaşadıkları belirtilmektedir (Jankowski, 2013). Bu durum, özellikle kişilerarası ilişkilerde çatışma, kaygı ve duygusal tepkisellik düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Bartle-Haring, 2008).

Romantik ilişkiler bağlamında ele alındığında, benlik farklılaşmasının ilişki doyumu ve ilişki kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir (Peleg, 2008). Yüksek benlik farklılaşmasına sahip bireylerin daha dengeli, esnek ve uyumlu ilişkiler kurabildikleri; düşük düzeyde farklılaşmaya sahip bireylerin ise daha fazla çatışma ve duygusal dalgalanma yaşadıkları ifade edilmektedir (Skowron, 2004).

Bu doğrultuda benlik farklılaşması, bireyin duygu düzenleme kapasitesi, kişilerarası ilişkileri ve psikolojik uyumu ile yakından ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocukluk çağı yaşantıları ve duygusal gelişim süreçleri ile birlikte ele alındığında, bireyin yetişkinlikte sergilediği ilişki örüntülerini anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

1.3.2. Benlik Farklılaşmasının Boyutları

Benlik farklılaşması, tek boyutlu bir yapıdan ziyade birbiriyle ilişkili alt boyutlardan oluşan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Skowron, 1998). Bu alt boyutlar, bireyin duygusal süreçlerini nasıl deneyimlediğini, ilişkiler içinde nasıl konumlandığını ve stresli durumlarla nasıl başa çıktığını anlamada önemli ipuçları sunmaktadır. Literatürde benlik farklılaşması; duygusal tepkisellik, benlik konumu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere dört temel boyut üzerinden incelenmektedir (Skowron, 2000).

1.3.2.1. Duygusal Tepkisellik

Duygusal tepkisellik, bireyin yoğun duygusal uyarılmalar karşısında verdiği otomatik ve kontrol edilmesi güç tepkileri ifade etmektedir (Bowen, 1978). Bu boyut, bireyin duygusal uyaranlara karşı ne ölçüde hızlı ve yoğun tepki verdiği ile ilişkilidir. Düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin, duygusal durumlar karşısında daha yoğun ve kontrolsüz tepkiler sergiledikleri belirtilmektedir (Skowron, 1998).

Duygusal tepkiselliğin yüksek olması, bireyin bilişsel süreçlerini devreye sokmakta zorlanmasına ve anlık duygular doğrultusunda hareket etmesine neden olabilmektedir (Kerr, 1988). Bu durum özellikle kişilerarası ilişkilerde çatışma, yanlış anlaşılma ve duygusal dalgalanmaların artması ile ilişkilendirilmektedir (Jankowski, 2013). Araştırmalar, yüksek duygusal tepkiselliğe sahip bireylerin duygu düzenleme becerilerinde sınırlılıklar yaşadıklarını ve stresli durumlar karşısında daha kırılgan olduklarını göstermektedir (Bartle-Haring, 2008).

1.3.2.2. Benlik Konumu

Benlik konumu, bireyin ilişkiler içinde kendi düşünce, duygu ve değerlerini koruyabilme kapasitesi ile ilişkilidir (Bowen, 1978). Bu boyut, bireyin başkalarının beklenti ve baskıları karşısında kendi benliğini ne ölçüde sürdürebildiğini ifade etmektedir. Yüksek benlik konumuna sahip bireyler, ilişkiler içinde bağımsız kararlar alabilmekte ve kendi görüşlerini ifade edebilmektedir (Skowron, 2000).

Düşük benlik konumu ise bireyin başkalarının onayına aşırı bağımlı hale gelmesi ve kendi düşüncelerini geri plana atması ile ilişkilendirilmektedir (Titelman, 2014). Bu durum, bireyin kimlik gelişimi ve öz-yeterlik algısı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Peleg, 2008). Araştırmalar, benlik konumu güçlü olan bireylerin daha yüksek öz güvene sahip olduklarını ve kişilerarası ilişkilerde daha sağlıklı sınırlar kurabildiklerini göstermektedir (Skowron, 2004).

1.3.2.3. Duygusal Kopma

Duygusal kopma, bireyin yoğun duygusal yakınlık gerektiren durumlarda ilişkilerden uzaklaşma ve mesafe koyma eğilimini ifade etmektedir (Bowen, 1978). Bu boyut, bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma ve ilişkisel bağları sınırlama eğilimi ile ilişkilidir. Duygusal kopma, çoğu zaman bireyin yoğun duygusal deneyimlerden korunma amacıyla geliştirdiği bir savunma mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Kerr, 1988).

Ancak bu durum, bireyin sağlıklı ve derin ilişkiler kurmasını zorlaştırabilmektedir (Skowron, 1998). Duygusal kopma düzeyi yüksek olan bireylerin, kişilerarası ilişkilerde yüzeysel bağlar kurdukları ve duygusal paylaşımda sınırlı kaldıkları belirtilmektedir (Peleg, 2008). Bu durum, özellikle romantik ilişkilerde yakınlık kurma ve sürdürme süreçlerinde zorluklara yol açabilmektedir (Titelman, 2014).

1.3.2.4. Başkalarına Bağımlılık

Başkalarına bağımlılık, bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerinde başkalarının onayına ve yönlendirmesine duyduğu aşırı ihtiyaç ile ilişkilidir (Skowron, 2000). Bu boyut, bireyin kendi kararlarını alma ve sürdürme konusunda yaşadığı güçlükleri yansıtmaktadır. Düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerde başkalarına bağımlılık eğiliminin daha yüksek olduğu görülmektedir (Bowen, 1978).

Bu durum, bireyin kendi benliğini oluşturmakta zorlanmasına ve ilişkilerde aşırı uyum gösterme eğilimi geliştirmesine neden olabilmektedir (Kerr, 1988). Araştırmalar, başkalarına bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve kişilerarası ilişkilerde sınır koymakta zorlandıklarını göstermektedir (Bartle-Haring, 2008). Ayrıca bu bireylerin, reddedilme korkusu nedeniyle ilişkilerde daha fazla uyum gösterdikleri ve kendi ihtiyaçlarını geri planda bıraktıkları belirtilmektedir (Jankowski, 2013).

1.3.3. Benlik Farklılaşmasını Etkileyen Faktörler

Benlik farklılaşmasının gelişimi, bireysel özelliklerin yanı sıra özellikle erken dönem yaşantılar, aile dinamikleri ve kişilerarası ilişkiler bağlamında şekillenen çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaktadır (Bowen, 1978). Bu süreçte bireyin içinde bulunduğu aile sistemi, bakım verenlerle kurduğu ilişkiler ve gelişimsel deneyimleri belirleyici bir rol oynamaktadır.

Aile ortamı, benlik farklılaşmasının gelişiminde en temel belirleyicilerden biri olarak kabul edilmektedir. Bowen'a göre bireyin yetiştiği ailede duygusal sınırların netliği, bireyselliğe verilen alan ve duygusal etkileşimlerin yoğunluğu, benlik yapılanmasının temelini oluşturmaktadır (Kerr, 1988). Aile içinde aşırı iç içe geçmiş (enmeshed) ya da aşırı kopuk (disengaged) ilişki örüntülerinin, bireyin sağlıklı bir benlik geliştirmesini zorlaştırdığı belirtilmektedir (Titelman, 2014).

Bağlanma süreçleri de benlik farklılaşmasının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma deneyimlerine sahip bireylerin, hem duygusal yakınlık kurma hem de bireysel sınırlarını koruma konusunda daha dengeli bir yapı geliştirdikleri ifade edilmektedir (Ainsworth, 1978). Buna karşılık güvensiz bağlanma örüntülerinin, bireyin ya aşırı bağımlı ya da aşırı kaçınmacı ilişki tarzları geliştirmesine yol açabildiği belirtilmektedir (Bartholomew, 1991). Bu durum, benlik farklılaşmasının düşük düzeyde kalması ile ilişkilendirilmektedir.

Erken dönem yaşantılar, özellikle çocukluk çağı ihmal ve yetersiz bakım deneyimleri, benlik farklılaşmasının gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hildyard, 2002). Duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı ortamlarda büyüyen bireylerin, duygularını tanıma ve düzenleme becerilerinde sınırlılıklar yaşadıkları ve bu durumun benlik yapılanmasını zayıflattığı ifade edilmektedir (Shipman, 2007). Bu bireylerin, ilişkilerde ya aşırı tepkisel ya da duygusal olarak uzak bir yapı sergileyebildikleri görülmektedir (Kim, 2010).

Bireysel faktörler açısından değerlendirildiğinde, kişilik özellikleri ve mizaç yapısının da benlik farklılaşması üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Jankowski, 2013). Özellikle yüksek kaygı düzeyi ve düşük stres toleransı, bireyin duygusal tepkiselliğini artırarak benlik farklılaşmasını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bartle-Haring, 2008). Buna karşılık problem çözme becerileri ve öz düzenleme kapasitesi yüksek olan bireylerin, daha yüksek düzeyde benlik farklılaşmasına sahip oldukları ifade edilmektedir (Skowron, 2004).

Sosyo-kültürel faktörler de benlik farklılaşmasının gelişiminde rol oynamaktadır. Toplulukçu kültürlerde bireylerin ilişkisel bağlara daha fazla önem vermesi, benlik farklılaşmasının farklı biçimlerde ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Kagitcibasi, 2007). Bu bağlamda bireyin içinde bulunduğu kültürel yapı, benlik ve ilişkiler arasındaki dengenin nasıl kurulacağını belirleyen önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir.

Yaşam boyu deneyimler de benlik farklılaşmasının değişebilir ve gelişebilir bir yapı olduğunu göstermektedir. Özellikle bireyin kurduğu romantik ilişkiler, sosyal çevresi ve psikolojik destek süreçleri, benlik farklılaşmasının yeniden yapılandırılmasına katkı sağlayabilmektedir (Peleg, 2008). Bu durum, benlik farklılaşmasının yalnızca çocukluk dönemine özgü sabit bir yapı olmadığını; yaşam boyunca gelişebilen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu doğrultuda benlik farklılaşması; aile yapısı, bağlanma deneyimleri, çocukluk çağı yaşantıları ve bireysel özelliklerin etkileşimi sonucunda şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocukluk çağı ihmal deneyimlerinin bu yapı üzerindeki etkisi, benlik farklılaşmasının anlaşılmasında önemli bir bağlamsal çerçeve sunmaktadır.

1.3.4. Benlik Farklılaşmasına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Benlik farklılaşması kavramı, temelde Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı çerçevesinde geliştirilmiş olup bireyin duygusal ve bilişsel işleyişini anlamada merkezi bir konumda yer almaktadır (Bowen, 1978). Bowen'a göre birey, içinde bulunduğu aile sisteminden bağımsız

düşünülemez ve bireyin psikolojik işleyişi, aile içindeki duygusal süreçlerle doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda benlik farklılaşması, bireyin aile sistemi içindeki konumunu ve bu sistemle kurduğu duygusal bağı düzenleme kapasitesini ifade etmektedir.

Bowen'ın kuramına göre, aileler duygusal bir sistem olarak işlev görmekte ve bu sistem içinde bireyler arasında yoğun bir etkileşim bulunmaktadır (Kerr, 1988). Düşük düzeyde benlik farklılaşmasına sahip bireyler, bu duygusal sistemin etkisine daha açık olmakta ve aile içindeki duygusal gerilimleri daha yoğun bir şekilde deneyimlemektedir. Buna karşılık yüksek benlik farklılaşması, bireyin aile sistemine duygusal olarak bağlı kalırken aynı zamanda kendi bireyselliğini koruyabilmesini sağlamaktadır (Titelman, 2014).

Aile sistemleri kuramı kapsamında benlik farklılaşması, aynı zamanda kuşaklararası aktarım süreçleri ile de açıklanmaktadır. Bowen, ebeveynlerin kendi benlik farklılaşması düzeylerinin çocuklarına aktarıldığını ve bu durumun nesiller boyunca devam edebildiğini öne sürmektedir (Bowen, 1978). Bu yaklaşım, erken dönem aile yaşantılarının ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin benlik yapılanması üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır.

Benlik farklılaşması kavramı, bağlanma kuramı ile de yakından ilişkilendirilmektedir. Bağlanma kuramına göre, erken dönemde bakım veren ile kurulan ilişkinin niteliği, bireyin ilerleyen yaşamında kuracağı ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanma deneyimlerine sahip bireylerin, hem duygusal yakınlık kurma hem de bireysel sınırlarını koruma konusunda daha dengeli bir yapı geliştirdikleri belirtilmektedir (Ainsworth, 1978). Bu durum, yüksek benlik farklılaşması ile ilişkilendirilmektedir.

Buna karşılık güvensiz bağlanma örüntülerinin, bireyin ya aşırı bağımlı ya da duygusal olarak kopuk ilişki biçimleri geliştirmesine neden olabileceği ifade edilmektedir (Bartholomew, 1991). Bu tür ilişki örüntüleri, benlik farklılaşmasının düşük düzeyde kalmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda bağlanma kuramı, benlik farklılaşmasının gelişimsel temellerini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Benlik farklılaşması ayrıca bilişsel kuramlar açısından da değerlendirilmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre bireyin kendisi ve diğerleri hakkında geliştirdiği temel inançlar, kişilerarası ilişkilerdeki davranışlarını şekillendirmektedir (Beck, 2008). Olumsuz bilişsel şemalara sahip bireylerin, ilişkilerde daha bağımlı ya da kaçınmacı eğilimler gösterebildikleri ve bu durumun benlik farklılaşmasını olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Young, 1999).

Gelişimsel psikopatoloji yaklaşımı ise benlik farklılaşmasını, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi çerçevesinde ele almaktadır (Cicchetti, 2010). Bu yaklaşıma göre erken dönem olumsuz yaşantılar, özellikle ihmal ve yetersiz bakım deneyimleri, bireyin duygusal ve bilişsel gelişimini etkileyerek benlik yapılanmasını zayıflatabilmektedir. Buna karşılık destekleyici aile ortamı ve güvenli ilişkiler, benlik farklılaşmasının gelişimini destekleyen koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

Son olarak, benlik farklılaşması kavramı kişilerarası kuramlar açısından da değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımlar, bireyin ilişkiler içinde kendini konumlandırma biçiminin, benlik gelişiminin temel belirleyicilerinden biri olduğunu vurgulamaktadır (Peleg, 2008). Bireyin hem yakınlık kurabilme hem de bireyselliğini sürdürebilme kapasitesi, sağlıklı ilişkiler kurabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Bu doğrultuda benlik farklılaşması, yalnızca tek bir kuramsal yaklaşımla açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olup; aile sistemleri kuramı başta olmak üzere bağlanma, bilişsel ve gelişimsel yaklaşımlar çerçevesinde bütüncül bir şekilde ele alınmaktadır. Bu kuramsal çerçeve, benlik farklılaşmasının bireyin psikolojik işleyişi ve kişilerarası ilişkileri üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir temel sunmaktadır.

1.3.5. Benlik Farklılaşması ile İlgili Araştırma Bulguları

Benlik farklılaşması, son yıllarda psikolojik uyum ve kişilerarası ilişkiler bağlamında yoğun biçimde incelenen bir değişken haline gelmiştir. Yapılan çalışmalar, benlik farklılaşmasının bireyin duygusal işleyişi, stresle başa çıkma kapasitesi ve ilişki doyumu ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Skowron, 2000).

Araştırmalar, benlik farklılaşması düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik açıdan daha uyumlu bir yapı sergilediklerini göstermektedir. Bu bireylerin, yoğun duygusal durumlar karşısında daha dengeli tepkiler verebildikleri ve stresle baş etme süreçlerinde daha etkili stratejiler kullandıkları belirtilmektedir (Jankowski, 2013). Buna karşılık düşük benlik farklılaşması, duygusal tepkiselliğin artması ve baş etme becerilerinin sınırlı kalması ile ilişkilendirilmektedir (Skowron, 2000).

Benlik farklılaşmasının psikopatoloji ile ilişkisini inceleyen çalışmalar da dikkat çekicidir. Düşük benlik farklılaşması düzeyinin depresyon ve kaygı belirtileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Peleg-Popko, 2002). Benzer şekilde, bireyin duygusal sınırlarını koruyamaması ve yoğun duygusal reaktivite göstermesi, psikolojik belirtilerin artışı ile bağlantılı bulunmuştur (Murdock, 2013).

Kişilerarası ilişkiler açısından ele alındığında, benlik farklılaşmasının özellikle romantik ilişkilerde önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Araştırmalar, yüksek benlik farklılaşmasına sahip bireylerin daha sağlıklı iletişim kurabildiklerini, çatışma durumlarında daha yapıcı stratejiler kullandıklarını ve ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Knerr, 2015). Buna karşılık düşük benlik farklılaşması, ilişkilerde bağımlılık, çatışma ve duygusal dalgalanmalarla ilişkilendirilmektedir (Peleg, 2008).

Benlik farklılaşması ile bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da önemli bulgular sunmaktadır. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda daha yüksek benlik farklılaşması düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Haber, 2011). Buna karşılık kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin, düşük benlik farklılaşması ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Wei, 2005).

Aile süreçleri açısından yapılan çalışmalar, ebeveyn tutumlarının benlik farklılaşması üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Özellikle aşırı kontrolcü ya da duygusal olarak yetersiz ebeveynlik stillerinin, bireyin benlik gelişimini olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Knauth, 2003). Buna karşılık destekleyici ebeveynlik, benlik farklılaşmasının gelişimini destekleyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Johnson, 2010).

Gelişimsel çalışmalar, erken dönem olumsuz yaşantıların benlik farklılaşması üzerinde uzun vadeli etkiler bıraktığını ortaya koymaktadır. Özellikle çocukluk çağı ihmal ve travma deneyimlerinin, bireyin duygusal düzenleme kapasitesini zayıflattığı ve bu durumun benlik farklılaşmasını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Miller, 2014). Bu bulgular, erken dönem deneyimlerin yetişkinlikteki psikolojik işleyiş üzerindeki belirleyici rolünü desteklemektedir.

Benlik farklılaşması ile duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişki de literatürde sıklıkla ele alınmaktadır. Yüksek benlik farklılaşmasına sahip bireylerin duygularını daha etkili biçimde düzenleyebildikleri ve duygusal tepkilerini kontrol altında tutabildikleri ifade edilmektedir (Gross, 2002). Buna karşılık düşük benlik farklılaşması, yoğun duygusal dalgalanmalar ve kontrolsüz tepkilerle ilişkilendirilmektedir (Cole, 2004).

Son olarak, benlik farklılaşmasının kültürel bağlamda da farklılaşabileceği belirtilmektedir. Bireyci kültürlerde özerklik ve bireysellik ön plana çıkarken, kolektivist kültürlerde ilişkisel bağlılığın daha baskın olduğu ifade edilmektedir (Triandis, 2001). Bu durum, benlik farklılaşmasının farklı kültürel bağlamlarda farklı biçimlerde deneyimlenebileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, benlik farklılaşmasının bireyin psikolojik uyumu, duygu düzenleme kapasitesi ve kişilerarası ilişkileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu bulgular, benlik farklılaşmasının hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde önemli bir açıklayıcı değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

1.4. Değişkenler Arası İlişkiler

1.4.1. Çocukluk Çağı İhmali ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki

Çocukluk çağı ihmal yaşantıları ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişki, gelişimsel psikoloji ve klinik psikoloji literatüründe sıklıkla ele alınan konular arasında yer almaktadır. Erken dönemde yaşanan yetersiz bakım deneyimlerinin, bireyin duygu düzenleme süreçleri üzerinde belirleyici etkiler yarattığı ve bu durumun öfke deneyimi ile ifade biçimlerine doğrudan yansıdığı belirtilmektedir (Shipman, 2007).

İhmal deneyimlerinin, bireyin duygularını tanıma ve ifade etme becerilerinde sınırlılıklara yol açtığı ifade edilmektedir. Özellikle duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı ortamlarda büyüyen bireylerin, öfke gibi yoğun duygular karşısında daha kontrolsüz tepkiler verme eğiliminde oldukları görülmektedir (Pollak, 2005). Bu durum, öfkenin dışa vurulma biçiminde artış ya da tamamen bastırılması gibi iki uçlu tepki örüntülerine yol açabilmektedir.

Araştırmalar, çocukluk çağı ihmal deneyimi olan bireylerin öfke kontrolü konusunda daha fazla güçlük yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bu bireylerin, öfke tepkilerini düzenleme kapasitesinin sınırlı olduğu ve kişilerarası çatışmalarda daha yoğun tepkiler gösterebildikleri belirtilmektedir (Teicher, 2003). Bu bağlamda ihmal, öfke düzenleme süreçlerini zayıflatan önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Duygusal ihmalin, özellikle içselleştirilmiş öfke ile ilişkili olduğu da literatürde vurgulanmaktadır. Bu bireylerin öfkelerini doğrudan ifade etmek yerine bastırma eğiliminde oldukları ve bu durumun uzun vadede psikolojik uyumu olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Chapman, 2004). Buna karşılık bazı bireylerde öfkenin dışa yönelerek saldırgan davranışlara dönüştüğü de görülmektedir (Shields, 2001).

Fiziksel ihmal açısından bakıldığında ise, bakım yetersizliğinin bireyin genel stres düzeyini artırdığı ve bu durumun öfke tepkilerinin daha kolay tetiklenmesine yol açtığı belirtilmektedir (Widom, 1989). Erken dönem ihmal deneyimleri ile saldırganlık ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar, bu bulguları destekler niteliktedir (Dodge, 1990).

Nörobiyolojik bulgular da bu ilişkiyi desteklemektedir. Çocukluk döneminde yaşanan ihmalin, stres yanıt sistemleri üzerinde kalıcı etkiler bırakarak bireyin duygusal tepkiselliğini artırabildiği ifade edilmektedir (De Bellis, 2005). Bu durum, öfke gibi yoğun duyguların daha hızlı ve kontrolsüz biçimde ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Ayrıca bağlanma kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalar, güvensiz bağlanma örüntülerinin öfke ifade biçimleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin daha yoğun ve kontrolsüz öfke tepkileri sergiledikleri; kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin ise öfkelerini bastırma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Mikulincer, 2001).

Genel olarak değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmal yaşantılarının öfke ifade tarzları üzerinde çok boyutlu bir etki yarattığı görülmektedir. Bu etki, yalnızca doğrudan bir ilişki şeklinde değil; duygu düzenleme güçlükleri, bağlanma örüntüleri ve stres tepkileri aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Bu durum, ihmal deneyimlerinin bireyin öfke ile başa çıkma biçimlerini anlamada önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

1.4.2. Çocukluk Çağı İhmali ve Benlik Farklılaşması Arasındaki İlişki

Çocukluk çağı ihmal yaşantıları ile benlik farklılaşması arasındaki ilişki, bireyin gelişimsel süreci ve kişilerarası işleyişi açısından önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği, bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerini organize etme kapasitesini doğrudan etkilemekte ve bu durum benlik yapılanmasının temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 1969).

İhmal deneyimlerinin, bireyin duygusal gelişimi üzerinde sınırlayıcı etkiler yarattığı ve özellikle duygusal geri bildirim eksikliğinin benlik bütünlüğünü zayıflattığı belirtilmektedir (Crittenden, 1992). Bu durum, bireyin hem kendi duygularını düzenleme hem de ilişkiler içinde sınırlarını koruyabilme kapasitesini olumsuz etkileyebilmektedir.

Araştırmalar, çocukluk döneminde yaşanan ihmalin benlik farklılaşmasının düşük düzeyde gelişmesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin, yoğun duygusal durumlar karşısında daha reaktif tepkiler verdikleri ve kişilerarası ilişkilerde daha bağımlı ya da kaçınmacı örüntüler sergiledikleri ifade edilmektedir (Skowron, 2004).

Aile içi etkileşimlerin niteliği, benlik farklılaşmasının gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle tutarsız, ihmal edici ya da duygusal açıdan erişilemeyen ebeveyn tutumlarının, bireyin benlik sınırlarını oluşturmasını zorlaştırdığı belirtilmektedir (Kerig, 2005). Bu durum, bireyin hem özerklik geliştirmesini hem de sağlıklı ilişkiler kurmasını güçleştirmektedir.

Bağlanma kuramı çerçevesinde ele alındığında, ihmal deneyimlerinin güvensiz bağlanma örüntülerine yol açtığı ve bu örüntülerin benlik farklılaşması ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Cassidy, 1994). Güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin, duygusal yakınlık ve bireysellik arasında denge kurmakta zorlandıkları ve bu durumun benlik farklılaşmasını sınırladığı ifade edilmektedir.

Gelişimsel psikopatoloji literatürü, erken dönem olumsuz yaşantıların bireyin kendilik algısı ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Cicchetti, 2016). İhmal deneyimleri, bireyin kendisini değersiz algılamasına ve kişilerarası ilişkilerde güvensizlik geliştirmesine neden olabilmekte; bu durum benlik farklılaşmasının zayıf kalmasına yol açabilmektedir.

Bununla birlikte, benlik farklılaşmasının yalnızca risk faktörleriyle değil, aynı zamanda koruyucu faktörlerle de ilişkili olduğu belirtilmektedir. Destekleyici sosyal çevre, güvenli ilişkiler ve sağlıklı aile dinamikleri, ihmal deneyimlerinin olumsuz etkilerini azaltarak benlik gelişimini destekleyebilmektedir (Walsh, 2016).

Nörobiyolojik bulgular da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Erken dönem stres ve ihmal deneyimlerinin, duygusal düzenleme ile ilişkili beyin bölgelerinde değişimlere yol açarak bireyin duygusal tepkiselliğini artırdığı ifade edilmektedir (Teicher, 2016). Bu durum, benlik farklılaşmasının yalnızca psikososyal değil, aynı zamanda biyolojik temellere de sahip olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmal yaşantılarının benlik farklılaşması üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler yarattığı görülmektedir. Bu etkiler, duygusal düzenleme güçlükleri, bağlanma örüntüleri ve kendilik algısı aracılığıyla ortaya çıkmakta ve bireyin kişilerarası ilişkilerdeki işleyişini önemli ölçüde şekillendirmektedir.

1.4.3. Öfke İfade Tarzları ve Benlik Farklılaşması Arasındaki İlişki

Öfke ifade tarzları ile benlik farklılaşması arasındaki ilişki, bireyin duygusal süreçlerini düzenleme kapasitesi açısından önemli bir inceleme alanı oluşturmaktadır. Benlik farklılaşması, bireyin duygusal uyarılma karşısında dengeyi koruyabilme ve tepkilerini bilişsel süreçlerle düzenleyebilme kapasitesini yansıttığı için, öfkenin nasıl deneyimleneceği ve ifade edileceği üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Bowen, 1978).

Araştırmalar, benlik farklılaşması düzeyi yüksek olan bireylerin öfke tepkilerini daha kontrollü ve işlevsel biçimde ifade edebildiklerini göstermektedir. Bu bireylerin, yoğun duygusal durumlar karşısında daha esnek baş etme stratejileri kullandıkları ve kişilerarası

ilişkilerde daha yapıcı iletişim kurabildikleri belirtilmektedir (Skowron, 2000). Buna karşılık düşük benlik farklılaşması, öfkenin daha dürtüsel ve kontrolsüz biçimde ortaya çıkması ile ilişkilendirilmektedir.

Duygusal tepkisellik, benlik farklılaşmasının temel bileşenlerinden biri olarak öfke ifade biçimleri ile doğrudan ilişkilidir. Düşük farklılaşmaya sahip bireylerin, duygusal uyarılmalara karşı daha hassas oldukları ve bu nedenle öfke tepkilerini düzenlemekte zorlandıkları ifade edilmektedir (Peleg, 2008). Bu durum, özellikle kişilerarası çatışma durumlarında daha yoğun ve sürdürülebilir öfke tepkilerine yol açabilmektedir.

Benlik konumu açısından değerlendirildiğinde, bireyin kendi düşünce ve duygularını koruyabilme kapasitesi, öfke ifade biçimlerini şekillendiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Yüksek benlik konumuna sahip bireylerin, öfke yaşadıklarında bunu daha açık ve dengeli biçimde ifade edebildikleri; düşük benlik konumuna sahip bireylerin ise ya öfkelerini bastırdıkları ya da aşırı biçimde dışa vurdukları görülmektedir (Kerr, 1988).

Duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık boyutları da öfke ifade tarzları ile ilişkili bulunmuştur. Duygusal kopma eğilimi yüksek olan bireylerin, öfke yaşadıklarında ilişkilerden uzaklaşma eğiliminde oldukları; başkalarına bağımlılığı yüksek bireylerin ise öfke karşısında daha pasif ya da içe yönelimli tepkiler verdikleri belirtilmektedir (Skowron, 2004).

Duygu düzenleme literatürü de bu ilişkiyi desteklemektedir. Duygularını düzenleme kapasitesi yüksek olan bireylerin, öfkeyi daha işlevsel biçimde ifade ettikleri ve bu durumun kişilerarası ilişkilerde daha olumlu sonuçlar doğurduğu ifade edilmektedir (Gross, 2002). Buna karşılık duygu düzenleme güçlükleri, öfkenin ya bastırılması ya da kontrolsüz biçimde dışa vurulması ile ilişkilendirilmektedir (Cole, 2004).

Romantik ilişkiler bağlamında yapılan çalışmalar, benlik farklılaşmasının öfke ifade biçimleri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin, ilişkilerde daha fazla çatışma yaşadıkları ve öfke tepkilerini daha yoğun biçimde sergiledikleri belirtilmektedir (Knerr, 2015). Buna karşılık yüksek benlik farklılaşması, daha dengeli iletişim ve daha düşük çatışma düzeyi ile ilişkilendirilmektedir.

Genel olarak, bireyin duygusal tepkilerini kontrol edebilme ve ilişkiler içinde denge kurabilme kapasitesi, öfkenin nasıl ifade edileceğini belirleyen unsurlar arasında yer almaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmalinin, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması ile ilişkisini incelemeyi amaçlayan nicel bir çalışmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve yönünü belirlemeye yönelik bir araştırma yaklaşımıdır.

Bu kapsamda, çocukluk çağı ihmal düzeylerinin bireylerin öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması üzerindeki etkileri incelenmiş; değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel analizler aracılığıyla değerlendirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan, 18 yaş ve üzeri, romantik ilişkisi bulunan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimi için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmaya toplam 394 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların araştırmaya katılımı gönüllülük esasına dayanmaktadır. Veri toplama süreci çevrim içi anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri şu şekildedir:

- 18 yaş ve üzerinde olmak
- Türkiye'de ikamet ediyor olmak
- Hâlihazırda romantik bir ilişki içinde bulunmak
- Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmek

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak çevrim içi anket formu kullanılmıştır. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik Demografik Bilgi Formu yer almaktadır. Diğer bölümlerde ise sırasıyla Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin duygusal ihmal ve fiziksel ihmal alt boyutları, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Benlik Farklılaşması Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, ilişki durumu ve ilişki süresine ilişkin sorular yer almaktadır.

Bunun yanı sıra katılımcıların sosyal ve ilişkisel özelliklerini değerlendirmek amacıyla; ilişki tatmini, partnerle aynı evde yaşama durumu, partnerle tartışma sıklığı, öfke kontrolüne ilişkin öz değerlendirmeleri ve çocukluk dönemi algıları gibi değişkenlere yönelik sorular da forma dahil edilmiştir.

Formda yer alan sorular, araştırmanın amaçları doğrultusunda katılımcıların bireysel, ailesel ve ilişkisel özelliklerini kapsamlı biçimde değerlendirecek şekilde düzenlenmiştir.

2.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Araştırmada bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları ihmal deneyimlerini değerlendirmek amacıyla Bernstein ve Fink (1998) tarafından geliştirilen Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından yapılmıştır.

Bu araştırmada ölçeğin yalnızca duygusal ihmal ve fiziksel ihmal alt boyutları kullanılmıştır. Ölçek Likert tipi derecelendirmeye sahip olup, bireylerin çocukluk döneminde maruz kaldıkları ihmal düzeyini değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin çocukluk döneminde daha yüksek düzeyde ihmal yaşantısına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, fiziksel ihmal alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .70$, duygusal ihmal alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı ise $\alpha = .93$ olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin iç tutarlılığının kabul edilebilir ve yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Bireylerin öfke düzeylerini ve öfkeyi ifade etme biçimlerini değerlendirmek amacıyla Spielberger ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır.

Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır: sürekli öfke, içe yöneltilen öfke, dışa yöneltilen öfke ve öfke kontrolü. Sürekli öfke alt boyutu, bireyin genel olarak öfkeye yatkınlık düzeyini

ve öfkeyi bir duygu olarak yaşama eğilimini yansıtmaktadır. Bu yönüyle ölçek, öfkenin yalnızca davranışsal ifade biçimlerini değil, aynı zamanda bireyin öfkeye ilişkin duygusal eğilimini de değerlendirmektedir. İçe yöneltilen öfke, öfkenin bastırılması ya da kişinin kendisine yöneltmesi ile; dışa yöneltilen öfke, öfkenin çevreye ve diğer bireylere yöneltilmesi ile ilişkilidir. Öfke kontrolü ise bireyin öfkesini düzenleyebilme ve yönetebilme kapasitesini ifade etmektedir. Ölçek Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, ilgili öfke boyutunun daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sürekli öfke alt boyutu için Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .85$, öfke içe alt boyutu için $\alpha = .75$, öfke dışa alt boyutu için $\alpha = .82$ ve öfke kontrolü alt boyutu için $\alpha = .84$ olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılığının kabul edilebilir ve iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Benlik Farklılaşması Ölçeği

Araştırmada bireylerin benlik farklılaşması düzeylerini değerlendirmek amacıyla Skowron ve Schmitt (2003) tarafından geliştirilen Benlik Farklılaşması Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Işık ve Bulduk (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır: duygusal tepkisellik, benlik konumu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık. Ölçek Likert tipi bir yapıya sahiptir ve bireylerin duygusal düzenleme, kişilerarası ilişkilerde sınır koyabilme ve benlik bütünlüğünü koruyabilme düzeylerini değerlendirmektedir.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, Benliğin Farklılaşması Ölçeği'nin toplam Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .82$ olarak bulunmuştur. Alt boyutlar incelendiğinde, duygusal tepkisellik için $\alpha = .71$, benlik konumu için $\alpha = .72$, duygusal kopma için $\alpha = .71$ ve başkalarına bağımlılık için $\alpha = .74$ değerleri elde edilmiştir. Bu değerler, ölçeğin iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri çevrim içi anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu Google Forms aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş; araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Anket formunun ilk bölümünde bilgilendirilmiş gönüllü onam formu yer almakta olup, katılımcılar bu formu onayladıktan sonra araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma formu, sosyal medya platformları ve çevrimiçi ağlar aracılığıyla paylaşılmış ve katılımcılara ulaşılmıştır. Katılımcılar istedikleri anda araştırmadan çekilme hakkına sahiptir. Veri toplama sürecinde katılımcılara herhangi bir yönlendirme yapılmamış ve tüm veriler anonim olarak toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS Statistics 27 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde veri seti eksik veri ve aykırı değerler açısından incelenmiş, değişkenlerin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler kapsamında minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise kategorik yapıda olan değişkenler için Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Fiziksel ihmal ve duygusal ihmal değişkenlerinin öfke boyutlarını ve benlik farklılaşmasını yordama gücünü incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Demografik değişkenlere göre karşılaştırmalarda iki gruplu değişkenler için bağımsız örneklemler t-testi, üç ve daha fazla gruba sahip değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Anlamlı farklılık saptanan durumlarda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey ve Games–Howell post-hoc testleri kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1

Bağımlı Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

	Basıklık	Sh Basıklık	Çarpıklık	Sh Çarpıklık
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	.82	.25	1.15	.12
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	-.92	.25	.41	.12
Sürekli Öfke	.09	.25	.63	.12
İçe Öfke	.95	.25	.73	.12
Dışa Öfke	1.38	.25	1.05	.12
Öfke Kontrol	.17	.25	-.14	.12
Benlik Farklılaşması	.57	.25	-.45	.12
Duygusal Tepkisellik	-.42	.25	.00	.12
Ben Pozisyonu	.78	.25	-.61	.12
Duygusal Kopma	.53	.25	-.72	.12
Başkalarına Bağımlılık	.19	.25	-.68	.12

Bağımlı değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, değerlerin −2 ile +2 aralığında yer aldığı belirlenmiştir. George ve Mallery (2010) tarafından belirtilen bu aralık, verilerin normal dağılım gösterdiğini kabul etmek için yeterli görülmektedir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler

Tablo 2

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	260	66.0
	Erkek	134	34.0
Yaş Grubu	18–30	139	35.3
	31–45	125	31.7
	45 yaş üstü	130	33.0
İlişki Durumu	Evli	226	57.4
	Bekar	168	42.6
Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	17	4.3
	Lise mezunu	96	24.4
	Ön lisans	60	15.2
	Lisans	167	42.4
	Lisansüstü	49	12.4
	Doktora	5	1.3
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil	24	6.1
	Okur-yazar	26	6.6
	İlkokul mezunu	141	35.8
	Ortaokul mezunu	53	13.5
	Lise mezunu	89	22.6
	Ön lisans	18	4.6
	Lisans ve üzeri	43	10.9
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-yazar	23	5.8
	İlkokul mezunu	118	29.9
	Ortaokul mezunu	59	15.0
	Lise mezunu	101	25.6
	Ön lisans	16	4.1
	Lisans ve üzeri	77	19.5
Partner ile Aynı Evde	Evet	241	61.2
Yaşama	Hayır	153	38.8
İlişki Tatmini	Çok tatminsiz	18	4.6
	Tatminsiz	15	3.8
	Nötr	107	27.2
	Tatmin olmuş	169	42.9
	Çok tatmin olmuş	85	21.6
Çocukluk Dönemi Algısı	Çok zorlayıcı	35	8.9
	Zorlayıcı	71	18.0
	Orta	126	32.0
	İyi	114	28.9
	Çok iyi	48	12.2
Öfke Kontrolü	Çok zayıf	21	5.3
Algısı	Zayıf	86	21.8
	Normal	154	39.1
	İyi	87	22.1
	Çok iyi	46	11.7
Partnerle Tartışma Sıklığı	Hiç	16	4.1
	Nadiren	129	32.7
	Ara sıra	177	44.9
	Sık	57	14.5
	Çok sık	15	3.8

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, örneklemin %66.0'ının (n = 260) kadın, %34.0'ının (n = 134) erkek olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %35.3'ünün (n = 139) 18–30 yaş aralığında, %31.7'sinin (n = 125) 31–45 yaş aralığında ve %33.0'ının (n = 130) 45 yaş ve üzeri grupta yer aldığı belirlenmiştir.

İlişki durumuna göre dağılım değerlendirildiğinde, katılımcıların %57.4'ünün (n = 226) evli, %42.6'sının (n = 168) ise bekar olduğu görülmektedir.

Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %42.4'ü (n = 167) lisans mezunu, %24.4'ü (n = 96) lise mezunu, %15.2'si (n = 60) ön lisans mezunu ve %12.4'ü (n = 49) lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Bunun yanı sıra katılımcıların %4.3'ü (n = 17) ilkokul mezunu iken, %1.3'ü (n = 5) doktora mezunudur.

Anne eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların annelerinin %6.1'inin (n = 24) okur-yazar olmadığı, %6.6'sının (n = 26) okur-yazar olduğu, %35.8'inin (n = 141) ilkokul mezunu, %13.5'inin (n = 53) ortaokul mezunu, %22.6'sının (n = 89) lise mezunu, %4.6'sının (n = 18) ön lisans mezunu ve %10.9'unun (n = 43) lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Baba eğitim düzeyi incelendiğinde ise katılımcıların babalarının %5.8'inin (n = 23) okur-yazar,

%29.9'unun (n = 118) ilkokul mezunu, %15.0'ının (n = 59) ortaokul mezunu, %25.6'sının (n = 101) lise mezunu, %4.1'inin (n = 16) ön lisans mezunu ve %19.5'inin (n = 77) lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların partnerleriyle aynı evde yaşama durumları incelendiğinde, %61.2'sinin (n = 241) partneriyle aynı evde yaşadığı, %38.8'inin (n = 153) ise aynı evde yaşamadığı görülmektedir.

İlişki tatmini düzeyleri değerlendirildiğinde, katılımcıların %4.6'sının (n = 18) çok tatminsiz,

%3.8'inin (n = 15) tatminsiz, %27.2'sinin (n = 107) nötr, %42.9'unun (n = 169) tatmin olmuş ve %21.6'sının (n = 85) çok tatmin olmuş hissettiği belirlenmiştir.

Katılımcıların çocukluk dönemi algıları incelendiğinde, %8.9'unun (n = 35) çocukluk dönemini çok zorlayıcı, %18.0'ının (n = 71) zorlayıcı, %32.0'sının (n = 126) orta düzeyde, %28.9'unun (n = 114) iyi ve %12.2'sinin (n = 48) çok iyi olarak değerlendirdiği görülmektedir.

Öfke kontrolü algısına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %5.3'ünün (n = 21) çok zayıf, %21.8'inin (n = 86) zayıf, %39.1'inin (n = 154) normal, %22.1'inin (n = 87) iyi ve %11.7'sinin (n = 46) çok iyi düzeyde öfke kontrolüne sahip olduğunu ifade ettiği belirlenmiştir.

Partnerle tartışma sıklığı incelendiğinde ise katılımcıların %4.1'inin (n = 16) hiç, %32.7'sinin (n = 129) nadiren, %44.9'unun (n = 177) ara sıra, %14.5'inin (n = 57) sık ve %3.8'inin (n = 15) çok sık tartışma yaşadığını ifade ettiği görülmektedir.

Tablo 3

Nicel Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS
Yaş	394	18	64	38.03	11.73
İlişki Süresi (yıl)	394	1	47	11.76	11.48

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin yaş ve ilişki süresine ilişkin betimleyici istatistik değerleri görülmektedir. Katılımcıların yaşlarının 18 ile 64 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 38.03 (SS = 11.73) olduğu belirlenmiştir. Buna göre örneklemin genç yetişkinlikten orta yetişkinliğe kadar geniş bir yaş aralığını kapsadığı görülmektedir.

İlişki süresi değişkeni incelendiğinde ise katılımcıların ilişki sürelerinin 1 yıl ile 47 yıl arasında değiştiği ve ortalama ilişki süresinin 11.76 yıl (SS = 11.48) olduğu görülmektedir. Bu bulgu, araştırmaya katılan bireylerin hem yeni başlayan hem de uzun süreli ilişkilere sahip katılımcıları içerdiğini göstermektedir.

Tablo 4

Bağımlı Değişken ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	394	5.00	18.00	7.47	2.67
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	394	5.00	20.00	10.17	4.32
Sürekli Öfke	394	10.00	37.00	20.35	5.41
İçe Öfke	394	8.00	31.00	16.26	4.04
Dışa Öfke	394	8.00	31.00	15.24	4.11
Öfke Kontrol	394	8.00	32.00	22.22	4.38
Benlik Farklılaşması	394	25.00	113.00	80.31	13.24
Duygusal Tepkisellik	394	5.00	29.00	15.72	4.88
Ben Pozisyonu	394	5.00	30.00	20.65	4.78
Duygusal Kopma	394	5.00	30.00	21.93	4.78
Başkalarına Bağımlılık	394	5.00	30.00	22.02	4.75

Tablo incelendiğinde araştırmada ele alınan bağımlı değişkenler ve alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistik değerlerinin dağılımı görülmektedir. ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal puanlarının 5 ile 18 arasında değiştiği ve ortalamanın 7.47 (SS = 2.67) olduğu belirlenmiştir. ÇÇTÖ-Duygusal İhmal puanlarının ise 5 ile 20 arasında değiştiği ve ortalamanın 10.17 (SS = 4.32) olduğu görülmektedir. Fiziksel ihmale kıyasla duygusal ihmal puanlarının ortalamasının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Öfke değişkenine ilişkin alt boyutlar incelendiğinde, Sürekli Öfke puanlarının 10 ile 37 arasında değiştiği ve ortalamanın 20.35 (SS = 5.41) olduğu saptanmıştır. İçe Öfke puanlarının 8 ile 31 arasında değiştiği ve ortalamanın 16.26 (SS = 4.04) olduğu belirlenmiştir. Dışa Öfke puanlarının 8 ile 31 arasında değiştiği ve ortalamanın 15.24 (SS = 4.11) olduğu görülmektedir. Öfke Kontrol puanlarının ise 8 ile 32 arasında değiştiği ve ortalamanın 22.22 (SS = 4.38) olduğu tespit edilmiştir. Öfke boyutları arasında en yüksek ortalamanın Öfke Kontrol, en düşük ortalamanın ise Dışa Öfke boyutunda olduğu görülmektedir.

Benlik Farklılaşması Ölçeği toplam puanlarının 25 ile 113 arasında değiştiği ve ortalamanın 80.31 (SS = 13.24) olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde Duygusal Tepkisellik puanlarının 5 ile 29 arasında değiştiği ve ortalamanın 15.72 (SS = 4.88) olduğu görülmektedir. Ben Pozisyonu puanlarının 5 ile 30 arasında değiştiği ve ortalamanın 20.65 (SS = 4.78) olduğu saptanmıştır. Duygusal Kopma puanlarının 5 ile 30 arasında değiştiği ve ortalamanın 21.93 (SS = 4.78) olduğu belirlenmiştir. Başkalarına Bağımlılık puanlarının ise 5 ile 30 arasında değiştiği ve ortalamanın 22.02 (SS = 4.75) olduğu görülmektedir.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 5

Sosyo-Demografik Değişkenlerle Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	Yaş	Eğitim Durumu	Anne Eğitim	Baba Eğitim	İlişki Süresi	İlişki Tatmini	Çocukluk Dönemi Koşulları	Öfke Kontrol Düzeyi	Partnerle Tartışma Sıklığı
Fiziksel İhmal	.11*	-.18**	-.06	-.08	.05	-.18**	-.40**	-.16**	.17**
Duygusal İhmal	.07	-.07	-.17**	-.15**	.05	-.18**	-.53**	-.23**	.09
Sürekli Öfke	-.05	.01	-.03	-.01	-.10	-.08	-.22**	-.45**	.31**
İçe Öfke	-.12*	.03	.05	.05	-.12*	-.11*	-.21**	-.20**	.22**
Dışa Öfke	-.09	.03	.03	.01	-.11*	-.04	-.21**	-.37**	.25**
Öfke Kontrol	.05	.08	.05	.06	.02	.12*	.19**	.58**	-.31**
Benliğin Farklılaşması	.10	-.01	-.10	-.04	.15**	.27**	.16**	.23**	-.29**
Duygusal Tepkisellik	.05	.03	-.01	.01	.06	.12*	.18**	.27**	-.16**
Ben Pozisyonu	.08	-.01	-.11*	-.03	.08	.21**	.05	.13**	-.15**
Duygusal Kopma	.04	-.03	.01	.01	.12*	.26**	.23**	.17**	-.28**
Başkalarına Bağımlılık	.09	-.01	-.13**	-.10*	.15**	.17**	.01	.08	-.22**

$p < .05$*, $p < .01$**.

Yapılan analiz sonuçlarına göre fiziksel ihmal ile yaş arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .11$, $p < .05$). Fiziksel ihmal ile eğitim durumu ($r = -.18$, $p < .01$), ilişki tatmini ($r = -.18$, $p < .01$) ve öfke kontrolü düzeyi ($r = -.16$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde, çocukluk dönemi koşulları ($r = -.40$, $p < .01$) arasında ise orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca fiziksel ihmal ile partnerle tartışma sıklığı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .17$, $p < .01$). Buna karşılık fiziksel ihmal ile anne eğitim düzeyi ($r = -.06$, $p > .05$), baba eğitim düzeyi ($r = -.08$, $p > .05$) ve ilişki süresi ($r = .05$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, bireylerin yaşı ve partnerle tartışma sıklığı arttıkça fiziksel ihmal düzeyinin arttığını; buna karşılık eğitim düzeyi, ilişki tatmini, öfke kontrolü ve olumlu çocukluk koşulları arttıkça fiziksel ihmal düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Duygusal ihmal değişkeni incelendiğinde ise anne eğitim düzeyi ($r = -.17$, $p < .01$), baba eğitim düzeyi ($r = -.15$, $p < .01$), ilişki tatmini ($r = -.18$, $p < .01$), çocukluk dönemi koşulları ($r = -.53$, $p < .01$) ve öfke kontrolü düzeyi ($r = -.23$, $p < .01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Buna karşılık duygusal ihmal ile yaş ($r = .07$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = -.07$, $p > .05$), ilişki süresi ($r = .05$, $p > .05$) ve partnerle tartışma sıklığı ($r = .09$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, ebeveyn eğitim düzeyi, ilişki tatmini, olumlu çocukluk deneyimleri ve öfke kontrolü arttıkça duygusal ihmal düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Sürekli öfke değişkeni incelendiğinde çocukluk dönemi koşulları ile negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.22$, $p < .01$). Benzer şekilde sürekli öfke ile öfke kontrolü düzeyi arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.45$, $p < .01$). Buna karşılık sürekli öfke ile partnerle tartışma sıklığı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .31$, $p < .01$). Sürekli öfke ile yaş ($r = -.05$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = .01$, $p > .05$), anne eğitim düzeyi ($r = -.03$, $p > .05$), baba eğitim düzeyi ($r = -.01$, $p > .05$), ilişki süresi ($r = -.10$, $p > .05$) ve ilişki tatmini ($r = -.08$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, olumlu çocukluk deneyimleri ve öfke kontrolü arttıkça sürekli öfke düzeyinin azaldığını, buna karşın partnerle tartışma sıklığı arttıkça sürekli öfke düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

İçe öfke değişkeni incelendiğinde yaş ile negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.12$, $p < .05$). Benzer şekilde içe öfke ile ilişki süresi ($r = -.12$, $p < .05$) ve ilişki tatmini ($r = -.11$, $p < .05$) arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca içe öfke ile çocukluk dönemi koşulları ($r = -.21$, $p < .01$) ve öfke kontrolü düzeyi ($r = -.20$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bunun yanında içe öfke ile partnerle tartışma sıklığı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .22$, $p < .01$). İçe öfke ile eğitim durumu ($r = .03$, $p > .05$), anne eğitim düzeyi ($r = .05$, $p > .05$) ve baba eğitim düzeyi ($r = .05$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, yaşın ilerlemesi, ilişki süresinin artması, ilişki tatmininin yüksek olması ve öfke kontrolünün güçlü olması durumunda içe öfke düzeyinin azaldığını; buna karşılık partnerle tartışma sıklığının artmasının içe öfke düzeyini artırabildiğini göstermektedir.

Dışa öfke değişkeni incelendiğinde ilişki süresi ile negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.11$, $p < .05$). Ayrıca dışa öfke ile çocukluk dönemi koşulları ($r = -.21$, $p < .01$) ve öfke kontrol düzeyi ($r = -.37$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bunun yanında dışa öfke ile partnerle tartışma sıklığı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .25$, $p < .01$). Buna karşılık dışa öfke ile yaş ($r = -.09$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = .03$, $p > .05$), anne eğitim düzeyi ($r = .03$, $p > .05$), baba eğitim düzeyi ($r = .01$, $p > .05$) ve ilişki tatmini ($r = -.04$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, olumlu çocukluk deneyimleri ve öfke kontrolü arttıkça dışa öfke düzeyinin azaldığını, buna karşın partnerle tartışma sıklığı arttıkça dışa öfke düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

Öfke kontrol değişkeni incelendiğinde ilişki tatmini ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .12$, $p < .05$). Ayrıca öfke kontrol düzeyi ile çocukluk dönemi koşulları ($r = .19$, $p < .01$) ve öfke kontrol düzeyi değişkeni arasında pozitif yönde ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .58$, $p < .01$). Buna karşılık öfke kontrol düzeyi ile partnerle tartışma sıklığı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.31$, $p < .01$). Öfke kontrolü ile yaş ($r = .05$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = .08$, $p > .05$), anne eğitim düzeyi ($r = .05$, $p > .05$), baba eğitim düzeyi ($r = .06$, $p > .05$) ve ilişki süresi ($r = .02$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, ilişki tatmini ve olumlu çocukluk deneyimleri arttıkça öfke kontrolünün güçlendiğini; buna karşılık partnerle tartışma sıklığı arttıkça öfke kontrolünün zayıfladığını göstermektedir.

Benlik farklılaşması değişkeni incelendiğinde ilişki süresi ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .15$, $p < .01$). Benzer şekilde benlik farklılaşması ile ilişki tatmini ($r = .27$, $p < .01$), çocukluk dönemi koşulları ($r = .16$, $p < .01$) ve öfke kontrol düzeyi ($r = .23$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna karşılık benlik farklılaşması ile partnerle tartışma sıklığı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.29$, $p < .01$). Benliğin farklılaşması ile yaş ($r = .10$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = -.01$, $p > .05$), anne eğitim düzeyi ($r = -.10$, $p > .05$) ve baba eğitim düzeyi ($r = -.04$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, ilişki süresi, ilişki tatmini, olumlu çocukluk deneyimleri ve öfke kontrolü arttıkça benlik farklılaşmasının güçlendiğini; buna karşılık partnerle tartışma sıklığının artmasının benlik farklılaşmasını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Duygusal tepkisellik değişkeni incelendiğinde ilişki tatmini ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .12$, $p < .05$). Ayrıca duygusal tepkisellik ile

çocukluk dönemi koşulları ($r = .18$, $p < .01$) ve öfke kontrol düzeyi ($r = .27$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna karşılık duygusal tepkisellik ile partnerle tartışma sıklığı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.16$, $p < .01$). Duygusal tepkisellik ile yaş ($r = .05$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = .03$, $p > .05$), anne eğitim düzeyi ($r = -.01$, $p > .05$), baba eğitim düzeyi ($r = .01$, $p > .05$) ve ilişki süresi ($r = .06$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, ilişki tatmini, olumlu çocukluk deneyimleri ve öfke kontrolü arttıkça bireylerin duygusal tepkilerini daha sağlıklı düzenleyebildiğini göstermektedir.

Ben pozisyonu değişkeni incelendiğinde anne eğitim düzeyi ile negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.11$, $p < .05$). Bunun yanında ben pozisyonu ile ilişki tatmini ($r = .21$, $p < .01$) ve öfke kontrol düzeyi ($r = .13$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca ben pozisyonu ile partnerle tartışma sıklığı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.15$, $p < .01$). Buna karşılık ben pozisyonu ile yaş ($r = .08$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = -.01$, $p > .05$), baba eğitim düzeyi ($r = -.03$, $p > .05$), ilişki süresi ($r = .08$, $p > .05$) ve çocukluk dönemi koşulları ($r = .05$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, ilişki tatmini ve öfke kontrolü arttıkça bireylerin kendi görüş ve sınırlarını daha sağlıklı biçimde ortaya koyabildiğini göstermektedir.

Duygusal kopma değişkeni incelendiğinde ilişki süresi ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .12$, $p < .05$). Ayrıca duygusal kopma ile ilişki tatmini ($r = .26$, $p < .01$), çocukluk dönemi koşulları ($r = .23$, $p < .01$) ve öfke kontrol düzeyi ($r = .17$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna karşılık duygusal kopma ile partnerle tartışma sıklığı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.28$, $p < .01$). Duygusal kopma ile yaş ($r = .04$, $p > .05$), eğitim durumu ($r = -.03$, $p > .05$), anne eğitim düzeyi ($r = .01$, $p > .05$) ve baba eğitim düzeyi ($r = .01$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, ilişki tatmini, olumlu çocukluk deneyimleri ve öfke kontrolü arttıkça bireylerin duygusal olarak daha dengeli ve sağlıklı ilişki kurabildiklerini göstermektedir.

Başkalarına bağımlılık değişkeni incelendiğinde anne eğitim düzeyi ($r = -.13$, $p < .01$) ve baba eğitim düzeyi ($r = -.10$, $p < .05$) ile negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca başkalarına bağımlılık ile ilişki süresi ($r = .15$, $p < .01$) ve ilişki tatmini ($r = .17$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bunun yanında başkalarına bağımlılık ile partnerle tartışma sıklığı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde

anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r = −.22, p < .01). Buna karşılık başkalarına bağımlılık ile yaş (r = .09, p > .05), eğitim durumu (r = −.01, p > .05), çocukluk dönemi koşulları (r = .01, p > .05) ve öfke kontrol düzeyi (r = .08, p > .05) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, ebeveyn eğitim düzeyi arttıkça başkalarına bağımlılığın azaldığını; ilişki süresi ve ilişki tatmini arttıkça ise bireylerin ilişkilerinde daha fazla bağlılık ve yakınlık geliştirebildiğini göstermektedir.

Tablo 6

Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutları Arası İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Fiziksel İhmal	1										
Duygusal İhmal	.57**	1									
Sürekli Öfke	.36**	.24**	1								
İçe Öfke	.37**	.23**	.65**	1							
Dışa Öfke	.36**	.19**	.76**	.56**	1						
Öfke Kontrol	−.22**	−.29**	−.44**	−.17**	−.39**	1					
Benlik Farklılaşması	−.33**	−.25**	−.43**	−.47**	−.27**	.30**	1				
Duygusal Tepkisellik	- .11*	−.14**	−.47**	−.43**	−.29**	.19**	.72**	1			
Ben Pozisyonu	−.14**	−.19**	−.04	−.12*	.09	.22**	.57**	.21**	1		

p < .05*, p < .01**.

Tablo incelendiğinde, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal değişkenleri ile öfke boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Fiziksel ihmal ile sürekli öfke arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r = .36, p < .01). Benzer şekilde fiziksel ihmal ile içe öfke (r = .37, p < .01) ve dışa öfke (r = .36, p < .01) arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık fiziksel ihmal ile öfke kontrolü arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r = −.22, p < .01). Bu bulguya göre fiziksel ihmal düzeyi arttıkça sürekli öfke, içe öfke ve dışa öfke düzeyi de artmakta, diğer yandan öfke kontrol düzeyi azalmaktadır.

Duygusal ihmal ile öfke değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise duygusal ihmal ile sürekli öfke (r = .24, p < .01), içe öfke (r = .23, p < .01) ve dışa öfke (r = .19, p < .01) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte duygusal ihmal ile öfke kontrolü arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r = −.29, p < .01). Bu bulgular, çocukluk döneminde

yaşanan ihmal deneyimlerinin öfke düzeyleri ile ilişkili olduğunu ve ihmal arttıkça öfke kontrolünün azaldığını göstermektedir.

Fiziksel ihmal ve duygusal ihmal değişkenleri ile benlik farklılaşması ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, fiziksel ihmal ile benlik farklılaşması arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.33$, $p < .01$). Fiziksel ihmal ile duygusal tepkisellik arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.11$, $p < .05$). Ayrıca fiziksel ihmal ile ben pozisyonu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.14$, $p < .01$). Fiziksel ihmal ile duygusal kopma arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = -.40$, $p < .01$), başkalarına bağımlılık ile arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.27$, $p < .01$). Bu bulgular, fiziksel ihmal deneyiminin artmasıyla birlikte bireylerin benlik sınırlarını oluşturma, duygularını düzenleme ve kişilerarası ilişkilerde bağımsız hareket edebilme becerilerinin zayıfladığını göstermektedir.

Duygusal ihmal ile benlik farklılaşması değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, duygusal ihmal ile benlik farklılaşması arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.25$, $p < .01$). Duygusal ihmal ile duygusal tepkisellik arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.14$, $p < .01$). Benzer şekilde duygusal ihmal ile ben pozisyonu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.19$, $p < .01$). Ayrıca duygusal ihmal ile duygusal kopma arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.32$, $p < .01$). Buna karşılık duygusal ihmal ile başkalarına bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.05$, $p > .05$). Bu sonuçlar, duygusal ihmal deneyiminin bireylerin duygusal işlevselliğini ve benlik bütünlüğünü olumsuz yönde etkileyebileceğini, ancak başkalarına bağımlılık boyutunun bu değişkenden anlamlı biçimde etkilenmediğini göstermektedir.

Öfke boyutları ile benlik farklılaşması ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sürekli öfke ile benlik farklılaşması arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.43$, $p < .01$). Benzer şekilde sürekli öfke ile duygusal tepkisellik ($r = -.47$, $p < .01$), duygusal kopma ($r = -.38$, $p < .01$) ve başkalarına bağımlılık ($r = -.30$, $p < .01$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık sürekli öfke ile ben pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.04$, $p > .05$). Bu bulgular, öfke düzeyi arttıkça bireylerin benlik farklılaşmasının ve duygusal işlevselliğinin zayıfladığını göstermektedir.

İçe öfke ile benlik farklılaşması ($r = -.47$, $p < .01$), duygusal tepkisellik ($r = -.43$, $p < .01$) ve duygusal kopma ($r = -.42$, $p < .01$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca içe öfke ile başkalarına bağımlılık arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.32$, $p < .01$). Bununla birlikte içe öfke ile ben pozisyonu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.12$, $p < .05$). Bu sonuçlar, öfkenin içe yönelmesinin bireylerin duygusal düzenleme becerilerini ve benlik sınırlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Dışa öfke ile benlik farklılaşması ($r = -.27$, $p < .01$), duygusal tepkisellik ($r = -.29$, $p < .01$), duygusal kopma ($r = -.33$, $p < .01$) ve başkalarına bağımlılık ($r = -.21$, $p < .01$) arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Buna karşın dışa öfke ile ben pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .09$, $p > .05$). Bu bulgular, öfkenin dışa vurulmasının da benlik bütünlüğü ve duygusal düzenleme süreçleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Öfke kontrolü ile benlik farklılaşması arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .30$, $p < .01$). Benzer şekilde öfke kontrolü ile duygusal tepkisellik ($r = .19$, $p < .01$), ben pozisyonu ($r = .22$, $p < .01$), duygusal kopma ($r = .26$, $p < .01$) ve başkalarına bağımlılık ($r = .18$, $p < .01$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, öfke kontrol düzeyi arttıkça bireylerin benlik farklılaşmasının ve duygusal düzenleme becerilerinin de güçlendiğini göstermektedir.

3.3. Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 7

Sürekli Öfke Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA
Sabit	14.71	.79		18.60	< .001*	[13.16, 16.27]
Fiziksel İhmal	.68	.12	.34	5.86	< .001*	[.45, .91]
Duygusal İhmal	.05	.07	.04	.75	.451	[-.09, .20]

$R = .36$ $R^2 = .13$ $F(2, 391) = 29.78$ $p < .05$

Tabloya göre, analiz sonucunda kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2, 391) = 29.78$, $p < .001$). Modelde yer alan değişkenlerin sürekli öfke puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıkladığı belirlenmiştir ($R = .36$, $R^2 = .13$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, fiziksel ihmalin sürekli öfke düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir (β = .34, t = 5.86, p < .001). Buna göre fiziksel ihmal düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyinin de arttığı söylenebilir. Buna karşılık duygusal ihmalin sürekli öfke üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir (β = .04, t = 0.75, p = .451). Elde edilen bulgular, sürekli öfke düzeyinin yordanmasında fiziksel ihmalin önemli bir değişken olduğunu, ancak duygusal ihmalin modele anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir.

Tablo 8

İçe Öfke Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA
Sabit	11.98	.59		20.34	< .001*	[10.83, 13.14]
Fiziksel İhmal	.55	.09	.36	6.36	< .001*	[.38, .72]
Duygusal İhmal	.02	.05	.02	.30	.761	[-.09, .12]

R = .37 *R² = .14* *F(2, 391) = 31.76* *p < .05*

Tabloya göre, analiz sonuçları kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (F(2, 391) = 31.76, p < .001). Modelde yer alan değişkenlerin içe öfke puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıkladığı belirlenmiştir (R = .37, R^2 = .14).

Regresyon katsayıları incelendiğinde fiziksel ihmalin içe öfke düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir (β = .36, t = 6.36, p < .001). Buna göre fiziksel ihmal düzeyi arttıkça içe öfke düzeyinin de arttığı söylenebilir. Buna karşılık duygusal ihmalin içe öfke üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir (β = .02, t = 0.30, p = .761). Elde edilen bulgular, içe öfke düzeyinin yordanmasında fiziksel ihmalin önemli bir değişken olduğunu, ancak duygusal ihmalin modele anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir.

Tablo 9

Dışa Öfke Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA
Sabit	11.16	.60		18.56	< .001*	[9.98, 12.34]
Fiziksel İhmal	.58	.09	.37	6.51	< .001*	[.40, .75]
Duygusal İhmal	−.02	.06	−.02	−.38	.701	[-.13, .09]

R = .36 *R² = .13* *F(2, 391) = 29.52* *p < .05*

Tabloya göre, analiz sonuçları kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F(2, 391) = 29.52$, $p < .001$). Modelde yer alan değişkenlerin dışa öfke puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıkladığı belirlenmiştir ($R = .36$, $R^2 = .13$). Regresyon katsayıları incelendiğinde fiziksel ihmalin dışa öfke düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = .37$, $t = 6.51$, $p < .001$). Buna göre fiziksel ihmal düzeyi arttıkça dışa öfke düzeyinin de arttığı söylenebilir. Buna karşılık duygusal ihmalin dışa öfke üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir ($\beta = -.02$, $t = -0.38$, $p = .701$). Elde edilen bulgular, dışa öfke düzeyinin yordanmasında fiziksel ihmalin önemli bir değişken olduğunu, ancak duygusal ihmalin modele anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir.

Tablo 10

Öfke Kontrol Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA
Sabit	25.75	.66		39.24	< .001*	[24.46, 27.04]
Fiziksel İhmal	−.14	.10	−.09	−1.47	.143	[−.33, .05]
Duygusal İhmal	−.24	.06	−.24	−4.07	< .001*	[−.36, −.13]

R = .30 *R² = .08* *F(2, 391) = 19.01* *p < .05*

Tabloya göre, analiz sonuçları kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F(2, 391) = 19.01$, $p < .001$). Modelde yer alan değişkenlerin öfke kontrol puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %8'ini açıkladığı belirlenmiştir ($R = .30$, $R^2 = .08$). Regresyon katsayıları incelendiğinde duygusal ihmalin öfke kontrol düzeyini negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.24$, $t = -4.07$, $p < .001$). Buna göre duygusal ihmal düzeyi arttıkça öfke kontrol düzeyinin azaldığı söylenebilir. Buna karşılık fiziksel ihmalin öfke kontrol üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir ($\beta = -.09$, $t = -1.47$, $p = .143$). Elde edilen bulgular, öfke kontrol düzeyinin yordanmasında duygusal ihmalin anlamlı bir değişken olduğunu, ancak fiziksel ihmalin modele anlamlı bir katkı sağlamadığını göstermektedir.

Tablo 11

Benlik Farklılaşması Düzeyinin Fiziksel İhmal ve Duygusal İhmal Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA
Sabit	93.42	1.96		47.71	< .001*	[89.57, 97.27]
Fiziksel İhmal	-1.36	.29	-.27	-4.71	< .001*	[-1.92, -.79]
Duygusal İhmal	-.29	.18	-.10	-1.65	.100	[-.64, .06]

R = .34 *R² = .11* *F(2, 391) = 25.15* *p < .05*

Tabloya göre, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($F(2, 391) = 25.15$, $p < .001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenler birlikte ele alındığında benlik farklılaşması puanındaki toplam varyansın yaklaşık %11'ini açıklamaktadır ($R = .34$, $R^2 = .11$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, fiziksel ihmal değişkeninin benlik farklılaşması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($B = -1.36$, $\beta = -0.27$, $t = -4.71$, $p < .001$). Buna göre fiziksel ihmal düzeyi arttıkça benlik farklılaşması düzeyinin azaldığı söylenebilir. Diğer taraftan duygusal ihmal değişkeninin benlik farklılaşması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir ($B = -0.29$, $\beta = -0.10$, $t = -1.65$, $p = .100$). Sonuç olarak fiziksel ihmalin benlik farklılaşması üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi bulunurken, duygusal ihmalin benlik farklılaşması zerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

3.4. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Tablo 12

Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

Değişken	Kadın (n=260) $\bar{X}$±SS	Erkek (n=134) $\bar{X}$±SS	t	sd	p
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	7.09 ± 2.38	8.20 ± 3.05	-3.97	392	< .001*
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	10.15 ± 4.49	10.19 ± 3.99	-.09	392	.930
Sürekli Öfke	20.42 ± 5.10	20.21 ± 5.97	.37	392	.710
İçe Öfke	16.06 ± 4.01	16.64 ± 4.09	-1.36	392	.175
Dışa Öfke	14.97 ± 3.87	15.77 ± 4.51	-1.84	392	.067
Öfke Kontrol	21.75 ± 4.09	23.13 ± 4.76	-3.01	392	.003*
Benlik Farklılaşması	79.13 ± 13.06	82.60 ± 13.35	-2.48	392	.014*
Duygusal Tepkisellik	15.11 ± 4.83	16.91 ± 4.78	-3.52	392	< .001*
Ben Pozisyonu	20.06 ± 4.98	21.78 ± 4.15	-3.44	392	.001*
Duygusal Kopma	22.07 ± 4.65	21.65 ± 5.01	.83	392	.405
Başkalarına Bağımlılık	21.89 ± 4.61	22.26 ± 5.02	-.74	392	.461

*p<0.05

Tablo sonuçlarına göre, fiziksel ihmal puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin fiziksel ihmal puanlarının ($\bar{X}$ = 8.20, SS = 3.05) kadınların puanlarından ($\bar{X}$ = 7.09, SS = 2.38) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t_{(392)}$ = -3.97, p < .001).

Öfke kontrol puanları da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin öfke kontrol puanlarının ($\bar{X}$ = 23.13, SS = 4.76) kadınların puanlarından ($\bar{X}$ = 21.75, SS = 4.09) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t_{(392)}$ = -3.01, p = .003).

Benlik farklılaşması puanları incelendiğinde erkeklerin puanlarının ($\bar{X}$ = 82.60, SS = 13.35) kadınların puanlarından ($\bar{X}$ = 79.13, SS = 13.06) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ($t_{(392)}$ = -2.48, p = .014).

Duygusal tepkisellik puanları açısından da cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmaktadır. Erkeklerin duygusal tepkisellik puanlarının ($\bar{X}$ = 16.91, SS = 4.78) kadınların

puanlarından ($\bar{X}$ = 15.11, SS = 4.83) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t_{(392)}$ = -3.52, p < .001).

Ben pozisyonu puanları da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin ben pozisyonu puanlarının ($\bar{X}$ = 21.78, SS = 4.15) kadınların puanlarından ($\bar{X}$ = 20.06, SS = 4.98) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t_{(392)}$ = -3.44, p = .001).

Buna karşılık duygusal ihmal ($t_{(392)}$ = -0.09, p = .930), sürekli öfke ($t_{(392)}$ = 0.37, p = .710), içe öfke ($t_{(392)}$ = -1.36, p = .175), dışa öfke ($t_{(392)}$ = -1.84, p = .067), duygusal kopma ($t_{(392)}$ = 0.83, p = .405) ve başkalarına bağımlılık ($t_{(392)}$ = -0.74, p = .461) değişkenleri açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 13

Medeni Duruma Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

Değişken	Evli (n = 226) $\bar{X}$ ± SS	Bekar (n = 168) $\bar{X}$ ± SS	t	sd	p
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	7.46 ± 2.65	7.48 ± 2.72	-.04	392	.966
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	10.06 ± 4.25	10.32 ± 4.42	-.59	392	.559
Sürekli Öfke	20.19 ± 5.00	20.57 ± 5.91	-.68	392	.496
İçe Öfke	15.73 ± 3.54	16.96 ± 4.55	-3.03	392	.003*
Dışa Öfke	14.89 ± 3.74	15.71 ± 4.53	-1.95	392	.051
Öfke Kontrol	22.17 ± 4.12	22.29 ± 4.72	-.28	392	.782
Benlik Farklılaşması	82.10 ± 12.59	77.92 ± 13.75	3.13	392	.002*
Duygusal Tepkisellik	16.08 ± 4.72	15.25 ± 5.06	1.66	392	.097
Ben Pozisyonu	20.90 ± 4.71	20.31 ± 4.87	1.21	392	.227
Duygusal Kopma	22.50 ± 4.65	21.15 ± 4.84	2.80	392	.005*
Başkalarına Bağımlılık	22.62 ± 4.51	21.20 ± 4.95	2.96	392	.003*

*p<0.05

Tablo sonuçlarına göre, İçe öfke puanları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bekar bireylerin içe öfke puanlarının ($\bar{X}$ = 16.96, SS = 4.55) evli bireylerin puanlarından ($\bar{X}$ = 15.73, SS = 3.54) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t_{(392)}$ = -3.03, p = .003).

Benlik farklılaşması puanları incelendiğinde evli bireylerin puanlarının ($\bar{X}$ = 82.10, SS = 12.59) bekar bireylerin puanlarından ($\bar{X}$ = 77.92, SS = 13.75) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ($t_{(392)}$ = 3.13, p = .002).

Duygusal kopma puanları da medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Evli bireylerin duygusal kopma puanlarının ($\bar{X}$ = 22.50, SS = 4.65) bekar bireylerin puanlarından ($\bar{X}$ = 21.15, SS = 4.84) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t_{(392)}$ = 2.80, p = .005).

Başkalarına bağımlılık puanları açısından da medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmaktadır. Evli bireylerin başkalarına bağımlılık puanlarının ($\bar{X}$ = 22.62, SS = 4.51) bekar bireylerin puanlarından ($\bar{X}$ = 21.20, SS = 4.95) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t_{(392)}$ = 2.96, p = .003).

Buna karşılık fiziksel ihmal ($t_{(392)}$ = -0.04, p = .966), duygusal ihmal ($t_{(392)}$ = -0.59, p = .559), sürekli öfke ($t_{(392)}$ = -0.68, p = .496), dışa öfke ($t_{(392)}$ = -1.95, p = .051), öfke kontrol ($t_{(392)}$ = - 0.28, p = .782), duygusal tepkisellik ($t_{(392)}$ = 1.66, p = .097) ve ben pozisyonu ($t_{(392)}$ = 1.21, p= .227) değişkenleri açısından medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 14

Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları

Değişken	Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Post-hoc
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	Gruplar arası	151.23	2	75.61	11.12	.000*	2 > 1 3 > 1
	Grup içi	2658.91	391	6.80			
	Toplam	2810.14	393				
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	Gruplar arası	115.59	2	57.80	3.13	.045*	2 > 1
	Grup içi	7221.35	391	18.47			
	Toplam	7336.94	393				
Sürekli Öfke	Gruplar arası	222.18	2	111.09	3.86	.022*	2 > 3
	Grup içi	11259.48	391	28.80			
	Toplam	11481.67	393				
İçe Öfke	Gruplar arası	52.43	2	26.21	1.61	.202	
	Grup içi	6374.68	391	16.30			
	Toplam	6427.11	393				
Dışa Öfke	Gruplar arası	59.40	2	29.70	1.77	.172	
	Grup içi	6570.69	391	16.81			
	Toplam	6630.09	393				
Öfke Kontrol	Gruplar arası	35.42	2	17.71	.92	.398	
	Grup içi	7490.37	391	19.16			
	Toplam	7525.79	393				
Benliğin Farklılaşması	Gruplar arası	527.01	2	263.51	1.51	.223	
	Grup içi	68397.96	391	174.93			
	Toplam	68924.98	393				
Duygusal Tepkisellik	Gruplar arası	20.20	2	10.10	.42	.656	
	Grup içi	9342.65	391	23.89			
	Toplam	9362.85	393				
Ben Pozisyonu	Gruplar arası	42.61	2	21.30	.93	.394	
	Grup içi	8933.35	391	22.85			
	Toplam	8975.96	393				
Duygusal Kopma	Gruplar arası	156.64	2	78.32	3.48	.032*	3 > 2
	Grup içi	8807.37	391	22.53			
	Toplam	8964.01	393				
Başkalarına Bağımlılık	Gruplar arası	98.01	2	49.00	2.19	.114	
	Grup içi	8761.90	391	22.41			
	Toplam	8859.91	393				

p<0,05* **Yaş Grupları:** 1 = "18–30", 2 = "31–45", 3 = "45 yaş üstü".

Tabloya göre, Fiziksel İhmal puanları yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 391)} = 11.12$, $p < .001$). Games–Howell post-hoc testi sonuçlarına göre 31–45 yaş grubundaki bireylerin fiziksel ihmal puanları, 18–30 yaş grubuna göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca 45 yaş üstü bireylerin fiziksel ihmal puanlarının da 18–30 yaş grubundan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Duygusal İhmal puanları açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(2, 391)} = 3.13$, $p = .045$). Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçları, 31–45 yaş grubundaki bireylerin duygusal ihmal puanlarının 18–30 yaş grubuna göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sürekli Öfke puanlarının da yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($F_{(2, 391)} = 3.86$, $p = .022$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre 31–45 yaş grubundaki bireylerin sürekli öfke puanları, 45 yaş üstü bireylerden daha yüksek bulunmuştur.

Duygusal Kopma puanları açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F_{(2, 391)} = 3.48$, $p = .032$). Tukey testi sonuçları, 45 yaş üstü bireylerin duygusal kopma puanlarının 31–45 yaş grubuna göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İçe Öfke ($F_{(2, 391)} = 1.61$, $p = .202$), Dışa Öfke ($F_{(2, 391)} = 1.77$, $p = .172$), Öfke Kontrol ($F_{(2, 391)} = 0.92$, $p = .398$), Benlik Farklılaşması Ölçeği toplam puanı ($F_{(2, 391)} = 1.51$, $p = .223$), Duygusal Tepkisellik ($F_{(2, 391)} = 0.42$, $p = .656$), Ben Pozisyonu ($F_{(2, 391)} = 0.93$, $p = .394$) ve Başkalarına Bağımlılık ($F_{(2, 391)} = 2.19$, $p = .114$) değişkenlerinde ise yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 15

Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları

Değişken	Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Post-hoc
ÇÇTÖ-Fiziksel İhmal	Gruplar arası	88.44	2	44.22	6.35	.002*	1 > 2
	Grup içi	2721.70	391	6.96			
	Toplam	2810.14	393				
ÇÇTÖ-Duygusal İhmal	Gruplar arası	43.46	2	21.73	1.17	.313	
	Grup içi	7293.48	391	18.65			
	Toplam	7336.94	393				
Sürekli Öfke	Gruplar arası	19.43	2	9.72	.33	.718	
	Grup içi	11462.23	391	29.32			
	Toplam	11481.67	393				
İçe Öfke	Gruplar arası	6.54	2	7	.20	.820	
	Grup içi	6420.57	391	16.42			
	Toplam	6427.11	393				
Dışa Öfke	Gruplar arası	30.80	2	15.40	.91	.402	
	Grup içi	6599.30	391	16.88			
	Toplam	6630.09	393				
Öfke Kontrol	Gruplar arası	55.19	2	27.60	1.44	.237	
	Grup içi	7470.60	391	19.11			
	Toplam	7525.79	393				
Benliğin Farklılaşması	Gruplar arası	12.17	2	6.09	.04	.966	
	Grup içi	68912.80	391	176.25			
	Toplam	68924.98	393				
Duygusal Tepkisellik	Gruplar arası	8.53	2	4.27	.18	.837	
	Grup içi	9354.31	391	23.92			
	Toplam	9362.85	393				
Ben Pozisyonu	Gruplar arası	11.56	2	5.78	.25	.777	
	Grup içi	8964.41	391	22.93			
	Toplam	8975.96	393				
Duygusal Kopma	Gruplar arası	7.41	2	3.71	.16	.851	
	Grup içi	8956.60	391	22.91			
	Toplam	8964.01	393				
Başkalarına Bağımlılık	Gruplar arası	51.11	2	25.55	1.13	.323	
	Grup içi	8808.80	391	22.53			
	Toplam	8859.91	393				

p < .05* **Eğitim Durumu:** 1 = "Lise ve altı", 2 = "Lisans", 3 = "Lisansüstü".

Eğitim durumuna göre bağımlı değişkenlerin karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları, yalnızca Fiziksel İhmal değişkeninde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir ($F_{(2, 391)} = 6.35$, $p = .002$). Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin fiziksel ihmal puanları, lisans mezunu bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Duygusal İhmal ($F(2, 391) = 1.17$, $p = .313$), Sürekli Öfke ($F(2, 391) = 0.33$, $p = .718$), İçe Öfke ($F(2, 391) = 0.20$, $p = .820$), Dışa Öfke ($F(2, 391) = 0.91$, $p = .402$), Öfke Kontrol ($F(2, 391) = 1.44$, $p= .237$), Benlik Farklılaşması Ölçeği ($F(2, 391) = 0.04$, $p = .966$), Duygusal Tepkisellik ($F(2, 391)= 0.18$, $p = .837$), Ben Pozisyonu ($F(2, 391) = 0.25$, $p = .777$), Duygusal Kopma ($F(2, 391) = 0.16$, $p = .851$) ve Başkalarına Bağımlılık ($F(2, 391) = 1.13$, $p = .323$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, erken dönem ihmal yaşantılarının bireyin duygusal düzenleme süreçleri ve kişilerarası ilişkileri üzerinde önemli etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. İhmal düzeyi arttıkça bireylerin öfkeyi daha çok işlevsel olmayan biçimlerde ifade etme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ihmal düzeyinin artmasının öfkenin içe yöneltilmesi ve dışa vurulması ile pozitif yönde ilişkili olduğu; buna karşılık öfke kontrolü ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, çocukluk çağı ihmal düzeyleri ile benlik farklılaşması arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Bulgular, ihmal düzeyi arttıkça benlik farklılaşması düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu durum, erken dönem duygusal ve fiziksel yoksunluk deneyimlerinin bireyin benlik yapılanması üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir.

Öfke ifade tarzları ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkiler incelendiğinde, düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin öfkeyi daha yoğun ve kontrolsüz biçimde deneyimledikleri; buna karşılık yüksek benlik farklılaşmasının daha etkili öfke kontrolü ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, benlik farklılaşmasının bireyin duygu düzenleme kapasitesinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları ayrıca çocukluk çağı ihmal düzeylerinin hem öfke ifade tarzlarını hem de benlik farklılaşmasını anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Bu durum, erken dönem yaşantıların bireyin yetişkinlik dönemindeki psikolojik işleyişi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını desteklemektedir.

Sosyodemografik değişkenler açısından elde edilen bulgular, bazı değişkenler bakımından anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve romantik ilişki süresi gibi değişkenlerin, araştırmada ele alınan yapılar üzerinde belirli düzeylerde etkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, bu farklılıkların tüm değişkenler açısından tutarlı bir örüntü göstermediği dikkat çekmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları çocukluk çağı ihmal yaşantılarının, bireyin öfke ifade biçimleri ve benlik farklılaşması düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda erken dönem deneyimlerin, bireyin yetişkinlik dönemindeki duygusal ve ilişkisel işleyişini anlamada kritik bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada romantik ilişkisi bulunan yetişkin bireylerde çocukluk çağı fiziksel ve duygusal ihmal düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda çocukluk çağı ihmal düzeylerinin öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması ile anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, erken dönem bakım deneyimlerinin bireyin yalnızca çocukluk dönemindeki gelişimini değil, yetişkinlik dönemindeki duygusal ve ilişkisel işleyişini de etkileyebildiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, çocukluk çağı ihmalinin yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkisini vurgulayan güncel çalışmalarla da uyumludur (Simon vd., 2024).

Araştırmanın ilk bulgusu, çocukluk çağı fiziksel ve duygusal ihmal düzeyleri arttıkça bireylerin sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfke düzeylerinin arttığını, buna karşılık öfke kontrol düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca regresyon analizi sonuçları fiziksel ihmalin sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfkenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu, duygusal ihmalin ise öfke kontrolünü negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, çocukluk döneminde yaşanan ihmal deneyimlerinin bireyin duygusal işleyişi üzerinde uzun yıllar devam eden etkiler oluşturabildiğine işaret etmektedir.

Elde edilen bulgular son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalarla önemli ölçüde paralellik göstermektedir. Çocukluk çağı ihmali ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen kapsamlı bir derleme çalışmasında, ihmal yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme güçlükleriyle sistematik biçimde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Özellikle duygusal ihmal deneyimlerinin bireyin duygularını tanıma, anlamlandırma ve düzenleme becerileri üzerinde belirgin olumsuz etkiler oluşturduğu vurgulanmaktadır (Simon vd., 2024).

Benzer şekilde çocukluk çağı örselenme yaşantılarının gündelik yaşam içerisindeki duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, çocukluk döneminde ihmal veya istismar deneyimlerine maruz kalan bireylerin günlük yaşamda daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarını göstermektedir (Ion vd., 2023). Bu bulgu, mevcut araştırmada çocukluk çağı ihmal düzeyi arttıkça öfke kontrolünün azalması yönünde elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırmada hem içe yöneltilen hem de dışa yöneltilen öfkenin ihmal düzeyi ile ilişkili bulunması dikkat çekicidir. Bu durum, çocukluk çağı ihmalinin öfkenin yönünden çok öfkenin düzenlenme biçimi üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. İhmal edilen bireylerin bir kısmı öfkelerini dış dünyaya yöneltirken bir kısmı öfkelerini kendi iç dünyalarında bastırabilmektedir. Ancak her iki durumda da ortak nokta, öfkenin işlevsel biçimde düzenlenememesidir. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar da çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygu düzensizliği, artmış duygusal tepkisellik ve uyumsuz başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (van der Kaap-Deeder vd., 2024; Kaçar-Başaran vd., 2025).

Bu bulgu bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde daha anlamlı hale gelmektedir. Güvenli bağlanma ilişkileri içerisinde büyüyen çocuklar, yoğun duygular yaşadıklarında bakım verenlerinin düzenleyici desteğinden yararlanmakta ve zamanla kendi duygu düzenleme becerilerini geliştirmektedir. Buna karşın ihmal yaşantılarında çocuğun duygusal ihtiyaçları yeterince fark edilmemekte veya uygun biçimde karşılanmamaktadır. Bu durum, bireyin ilerleyen yaşam dönemlerinde yoğun duygular karşısında kullanabileceği işlevsel başa çıkma stratejilerinin gelişimini sınırlandırabilmektedir. Dolayısıyla araştırmada çocukluk çağı ihmalinin daha yüksek öfke düzeyleri ve daha düşük öfke kontrolü ile ilişkili bulunması kuramsal açıdan beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulguları aynı zamanda çocukluk çağı ihmalinin yalnızca belirli psikopatolojik belirtilerle değil, daha geniş bir duygusal işleyiş örüntüsüyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Yakın tarihli bir meta-analiz çalışmasında çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygu düzenleme, öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık üzerinde uzun dönemli etkiler oluşturduğu belirtilmiştir. Özellikle duygusal ihmalin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumsuz etkilerinin dikkat çekici düzeyde olduğu bildirilmiştir (Fares-Otero vd., 2025).

Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmalinin öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin yalnızca davranışsal düzeyde değil, duygu düzenleme süreçleri ve kişilerarası ilişkiler bağlamında da ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Özellikle romantik ilişkilerde bireylerin erken dönem bağlanma örüntülerinin yeniden aktive olduğu göz önünde bulundurulduğunda, çocukluk döneminde ihmal edilen bireylerin reddedilme, eleştirilme veya duygusal uzaklık gibi durumlara karşı daha hassas hale gelebilecekleri söylenebilir. Bu hassasiyet ise çatışma durumlarında daha yoğun öfke tepkilerinin ortaya çıkmasına ve öfke kontrolünün zorlaşmasına neden olabilmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, çocukluk çağı fiziksel ve duygusal ihmal düzeyleri arttıkça benlik farklılaşması düzeyinin azalmasıdır. Ayrıca gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları, çocukluk çağı ihmalinin benlik farklılaşmasını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Bu sonuç, erken dönem bakım deneyimlerinin bireyin yalnızca duygusal gelişimini değil, kendilik yapılanmasını da etkileyebildiğine işaret etmektedir. Benlik farklılaşması, bireyin yoğun duygusal durumlar karşısında düşünce ve duygularını birbirinden ayırabilmesi, kişilerarası ilişkiler içerisinde kendi benliğini koruyabilmesi ve psikolojik özerkliğini sürdürebilmesi açısından önemli bir gelişimsel kazanım olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle çocukluk çağı ihmal düzeyi arttıkça benlik farklılaşmasının azalması kuramsal açıdan beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Elde edilen bulgular son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir. Çocukluk çağı travmaları, benlik farklılaşması ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada, çocukluk çağı travmaları ile benlik farklılaşması arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada çocukluk çağı travması arttıkça benlik farklılaşmasının azaldığı ve benlik farklılaşmasının psikolojik dayanıklılığın önemli bir belirleyicisi olduğu bildirilmiştir (Çanakçı ve Canel, 2024). Bu sonuçlar, mevcut araştırmada elde edilen bulguları desteklemekte ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının bireyin kendilik yapılanması üzerindeki uzun dönemli etkilerine işaret etmektedir.

Benlik farklılaşmasının gelişimi büyük ölçüde bireyin yetiştiği aile ortamı içerisinde şekillenmektedir. Çocukluk döneminde bakım verenler tarafından duygusal olarak fark edilen, desteklenen ve bireyselliği teşvik edilen çocuklar hem duygusal yakınlık kurabilmekte hem de kendi benliklerini koruyabilmektedir. Buna karşılık ihmal yaşantılarında çocuğun duygusal ihtiyaçları çoğu zaman yeterince fark edilmemekte veya karşılanmamaktadır. Bu durum çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini tanımasını, bunları ifade etmesini ve zamanla bütünleşmiş bir benlik geliştirmesini zorlaştırabilmektedir. Sonuç olarak birey yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkiler içerisinde kendi sınırlarını korumakta, duygusal yoğunluk karşısında dengeli kalmakta ve bağımsız kararlar almakta güçlük yaşayabilmektedir.

Araştırma bulguları bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde de anlamlı görünmektedir. Güvenli bağlanma ilişkileri bireyin hem duygusal yakınlık geliştirmesine hem de özerkliğini koruyabilmesine olanak sağlamaktadır. Ancak ihmal yaşantıları bu süreci olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, bağlanma örüntüleri ile benlik farklılaşması arasında güçlü ilişkiler bulunduğunu göstermektedir.

Özellikle kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça benlik farklılaşmasının azaldığı ve bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha fazla duygusal bağımlılık yaşadıkları bildirilmektedir (Vishnu Durga ve Rose, 2023).

Benlik farklılaşmasının düşük olması yalnızca bireyin kendilik algısıyla ilişkili değildir; aynı zamanda psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu da etkileyebilmektedir. Guo vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, benlik farklılaşması düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve daha işlevsel başa çıkma stratejileri kullandıkları belirlenmiştir. Araştırmacılar, benlik farklılaşmasının bireyin stres karşısındaki uyum kapasitesini artırdığını ve psikolojik iyi oluşu desteklediğini belirtmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, araştırmamızda çocukluk çağı ihmalinin benlik farklılaşmasını azaltıcı yönde etkisinin bulunması, ihmal yaşantılarının bireyin yalnızca geçmiş yaşantılarını değil, mevcut psikolojik işleyişini de etkileyebildiğini düşündürmektedir.

Araştırmanın romantik ilişkisi bulunan bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüş olması da elde edilen bulguların önemini artırmaktadır. Benlik farklılaşması, romantik ilişkilerde yakınlık ve bireysellik arasındaki dengenin kurulabilmesi açısından önemli bir değişkendir. Benlik farklılaşması yüksek bireyler ilişkileri içerisinde kendi düşünce ve duygularını ifade edebilmekte, partnerlerinden farklı görüşlere sahip olabilmekte ve çatışma durumlarında duygusal tepkilerinin etkisi altında kalmadan davranabilmektedir. Buna karşın benlik farklılaşması düşük bireyler ilişkilerde daha fazla onay arayışı gösterebilmekte, reddedilmeye karşı daha hassas olabilmekte ve çatışma durumlarında yoğun duygusal tepkiler verebilmektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen sistematik derlemeler de benlik farklılaşmasının romantik ilişki kalitesi, ilişki doyumu ve çift uyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Dębska, 2025).

Benzer şekilde romantik ilişkilerde benlik farklılaşmasını inceleyen araştırmalar, benlik farklılaşması yüksek bireylerin daha güvenli bağlanma örüntülerine sahip olduklarını, ilişkilerinde daha yüksek doyum yaşadıklarını ve ilişkisel sorunlarla daha etkili biçimde başa çıkabildiklerini ortaya koymaktadır (Rodríguez-González vd., 2023). Bu nedenle araştırmada çocukluk çağı ihmal düzeyi arttıkça benlik farklılaşmasının azalması yönünde elde edilen bulgu, romantik ilişkilerde yaşanabilecek çeşitli uyum sorunlarının anlaşılması açısından da önemli görünmektedir.

Bununla birlikte son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, çocukluk çağı travmalarının yalnızca benlik farklılaşmasını değil, aynı zamanda benlik algısı, öz değer ve kendilikle ilgili

inançlar üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin ilerleyen yaşlarda daha olumsuz kendilik değerlendirmeleri ve daha yüksek düzeyde öz damgalama ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ociskova vd., 2024). Bu bulgu, çocukluk çağı ihmalinin benlik farklılaşmasını azaltıcı etkisinin altında yatan mekanizmalardan birinin olumsuz benlik algısı olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak araştırmada elde edilen bulgular, çocukluk çağı ihmalinin bireyin benlik yapılanması üzerinde önemli ve uzun süreli etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Erken dönemde yeterli duygusal destekten yoksun kalan bireyler, yetişkinlik döneminde kendi duygu ve düşüncelerini ayırt etmekte, kişilerarası ilişkilerde özerkliklerini korumakta ve duygusal yoğunluk karşısında dengeli davranmakta güçlük yaşayabilmektedir. Bu nedenle çocukluk çağı ihmalinin değerlendirilmesinde yalnızca psikopatolojik belirtilere değil, bireyin benlik gelişimine ve ilişkisel işleyişine de odaklanılması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, benlik farklılaşması ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişkilerin bulunmasıdır. Bulgular, benlik farklılaşması düzeyi azaldıkça sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfke düzeylerinin arttığını; buna karşılık benlik farklılaşması düzeyi yükseldikçe öfke kontrolünün arttığını göstermiştir. Bu sonuç, bireyin duygusal işleyişi ile kendilik yapılanması arasındaki yakın ilişkiye işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin duygusal yoğunluk karşısında kendi benliğini koruyabilme kapasitesi arttıkça öfke gibi güçlü duyguları daha işlevsel biçimde düzenleyebildiği söylenebilir.

Elde edilen bulgular, Bowen Aile Sistemleri Kuramı'nın temel varsayımlarıyla uyumludur. Bowen (1978), benlik farklılaşması yüksek bireylerin yoğun duygusal durumlar karşısında düşünce ve duygularını birbirinden ayırabildiklerini, bu nedenle daha dengeli ve işlevsel kararlar verebildiklerini ileri sürmektedir. Buna karşılık benlik farklılaşması düşük bireylerin duygusal süreçlerden daha fazla etkilendikleri ve kişilerarası çatışmalarda daha tepkisel davranabildikleri belirtilmektedir. Araştırmamızda benlik farklılaşması azaldıkça sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfke düzeylerinin artması, bu kuramsal açıklamalarla tutarlılık göstermektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar da benlik farklılaşmasının duygu düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle benlik farklılaşması yüksek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları, duygusal tepkilerini daha iyi düzenledikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin

daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Guo vd., 2022). Bu durum, araştırmada benlik farklılaşması arttıkça öfke kontrolünün yükselmesi yönünde elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Araştırmada benlik farklılaşması ile hem içe yöneltilen hem de dışa yöneltilen öfke arasında ilişki bulunması dikkat çekicidir. Bu sonuç, benlik farklılaşmasının yalnızca dışa vurulan davranışları değil, bireyin içsel duygusal süreçlerini de etkilediğini düşündürmektedir. Benlik farklılaşması düşük bireyler, yaşadıkları yoğun duygular karşısında bu duyguları anlamlandırmakta ve düzenlemekte zorlanabilmektedir. Bunun sonucunda bazı bireyler öfkelerini çevrelerine yönelterek saldırgan veya çatışmacı davranışlar gösterebilirken, bazı bireyler ise öfkelerini bastırarak kendilerine yöneltebilmektedir. Her iki durumda da temel sorunun duygusal düzenleme kapasitesindeki yetersizlik olduğu düşünülmektedir.

Bu bulgu, benlik farklılaşmasının duygu düzenleme üzerindeki koruyucu rolünü vurgulayan güncel araştırmalarla da uyumludur. Son yıllarda yapılan çalışmalar, benlik farklılaşmasının psikolojik esneklik, öz düzenleme ve kişilerarası uyum ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Rodríguez-González vd., 2023). Benlik farklılaşması yüksek bireylerin duygusal yoğunluk karşısında daha az tepkisel davrandıkları ve kişilerarası çatışmaları daha yapıcı biçimde yönetebildikleri bildirilmektedir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçlar, benlik farklılaşmasının öfke düzenleme süreçlerinde önemli bir koruyucu faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın romantik ilişkisi bulunan bireyler üzerinde yürütülmüş olması, elde edilen bulguların kişilerarası ilişkiler açısından da değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Romantik ilişkiler, bireyin hem duygusal yakınlık kurmasını hem de bireyselliğini korumasını gerektiren ilişki biçimleridir. Benlik farklılaşması yüksek bireyler, partnerleriyle yakın ilişkiler kurarken aynı zamanda kendi düşünce, duygu ve ihtiyaçlarını koruyabilmektedir. Buna karşılık benlik farklılaşması düşük bireyler, ilişkilerde daha fazla duygusal bağımlılık gösterebilmekte, eleştiri ve reddedilmeye karşı daha hassas olabilmekte ve çatışma durumlarında daha yoğun öfke tepkileri verebilmektedir. Bu nedenle araştırmada benlik farklılaşmasının öfke ifade tarzlarıyla ilişkili bulunması, romantik ilişkilerde yaşanan çatışmaların anlaşılması açısından da önemli görünmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici yönlerinden biri, çocukluk çağı ihmalinin hem benlik farklılaşması hem de öfke ifade tarzları ile ilişkili bulunmuş olmasıdır. Bu durum söz konusu değişkenler arasında gelişimsel bir bağlantı olabileceğini düşündürmektedir. Çocukluk

döneminde ihmal edilen bireylerin yeterli duygusal destek alamamaları nedeniyle benlik farklılaşmalarının zayıf gelişebileceği, bunun da ilerleyen yaşam dönemlerinde duygu düzenleme güçlüklerine ve daha işlevsiz öfke ifade biçimlerine yol açabileceği düşünülmektedir. Nitekim son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik sonuçları üzerinde benlik yapılanması ve duygu düzenleme süreçlerinin önemli aracı mekanizmalar olabileceğini göstermektedir (Simon vd., 2024; Çanakçı ve Canel, 2024).

Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma bulguları, çocukluk çağı ihmalinin yetişkinlik dönemindeki öfke sorunları üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, benlik farklılaşması gibi gelişimsel süreçler aracılığıyla da ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, çocukluk döneminde yaşanan ihmal deneyimleri bireyin kendilik gelişimini olumsuz etkileyerek duygusal yoğunluk karşısında daha kırılgan hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu kırılganlık ise kişilerarası ilişkilerde daha yüksek öfke düzeyleri ve daha düşük öfke kontrolü biçiminde kendini gösterebilmektedir.

Dolayısıyla araştırmanın bu bulgusu, çocukluk çağı ihmalinin yetişkinlik dönemindeki etkilerini açıklarken yalnızca travmatik yaşantılara değil, bu yaşantıların bireyin benlik gelişimi üzerindeki etkilerine de odaklanılması gerektiğini göstermektedir. Benlik farklılaşmasının desteklenmesi ve bireyin duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, çocukluk çağı ihmalinin uzun dönemli etkilerinin azaltılmasında önemli bir müdahale alanı olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmalinin bireyin yetişkinlik dönemindeki duygusal ve ilişkisel işleyişini çok boyutlu biçimde etkilediği görülmektedir. Çocukluk çağı ihmal düzeylerinin hem öfke ifade tarzları hem de benlik farklılaşması ile ilişkili bulunması, erken dönem yaşantıların yetişkinlik dönemindeki psikolojik işleyiş üzerindeki etkilerinin tek bir değişken üzerinden açıklanamayacağını göstermektedir. Bulgular birlikte ele alındığında, çocukluk çağı ihmalinin bireyin kendilik gelişimini olumsuz etkileyerek benlik farklılaşmasını zayıflatabileceği, bunun da duygu düzenleme süreçlerinde güçlükler yaşanmasına ve öfkenin daha işlevsiz biçimlerde ifade edilmesine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Bu yorum, son yıllarda çocukluk çağı örselenme yaşantılarının uzun dönemli etkilerini açıklamaya çalışan gelişimsel modellerle de uyumludur. Güncel araştırmalar, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki psikolojik sonuçlarının doğrudan ortaya

çıkmadığını, çoğu zaman duygu düzenleme, benlik algısı, kişilerarası işlevsellik ve psikolojik dayanıklılık gibi ara mekanizmalar üzerinden şekillendiğini göstermektedir (Simon vd., 2024; Fares-Otero vd., 2025). Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırmamızda çocukluk çağı ihmalinin hem benlik farklılaşması hem de öfke ifade tarzları ile ilişkili bulunması, söz konusu değişkenlerin birbirinden bağımsız değil, birbiriyle bağlantılı süreçler olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Özellikle romantik ilişkiler bağlamında değerlendirildiğinde, çocukluk döneminde ihmal edilen bireylerin ilişkiler içerisinde hem kendi duygularını düzenlemekte hem de kişilerarası sınırlarını korumakta zorlanabilecekleri söylenebilir. Benlik farklılaşmasının düşük olması bireyin ilişkilerde aşırı duygusal yakınlık arayışına girmesine, reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık geliştirmesine veya çatışma durumlarında yoğun tepkiler vermesine neden olabilmektedir. Bu durum ise öfkenin daha sık ortaya çıkmasına ve daha güç kontrol edilmesine katkıda bulunabilmektedir. Dolayısıyla araştırma bulguları, çocukluk çağı ihmalinin romantik ilişkilerde yaşanan güçlüklerin anlaşılmasında önemli bir değişken olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bulgular incelendiğinde, bazı değişkenlerde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde değerlendirilebilir. Toplumsal cinsiyet normları, bireylerin duygularını ifade etme biçimlerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Erkeklerin öfke gibi dışa vurulabilir duyguları ifade etmelerinin daha kabul edilebilir görüldüğü, buna karşılık üzüntü, kırılganlık veya korku gibi duyguların ifade edilmesinin daha az teşvik edildiği bilinmektedir. Bu nedenle erkek bireylerin öfke ile ilgili bazı değişkenlerde daha yüksek puanlar almış olmaları toplumsal öğrenme süreçleriyle ilişkili olabilir.

Bununla birlikte son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, cinsiyet farklılıklarının yalnızca biyolojik faktörlerle açıklanamayacağını, sosyalizasyon süreçlerinin de önemli rol oynadığını göstermektedir. Özellikle erkeklerin duygusal deneyimlerini ifade etmek yerine bastırma eğiliminde olabilecekleri ve bunun zaman zaman öfke gibi dışa vurulabilir duygular üzerinden ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Wong vd., 2021). Bu nedenle araştırmada elde edilen cinsiyet farklılıklarının değerlendirilmesinde toplumsal cinsiyet normlarının göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada medeni durum değişkenine ilişkin elde edilen bulgular, bekâr bireylerin içe yöneltilen öfke düzeylerinin daha yüksek, evli bireylerin ise benlik farklılaşması düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, yakın ilişkilerin bireyin duygusal işleyişi üzerindeki etkileri açısından değerlendirilebilir. Uzun süreli ve istikrarlı ilişkilerin bireyin duygusal paylaşım fırsatlarını artırabileceği, sosyal destek algısını güçlendirebileceği ve duygu düzenleme süreçlerini destekleyebileceği düşünülmektedir. Nitekim güncel araştırmalar, ilişki doyumu ve algılanan partner desteğinin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Proulx vd., 2022).

Evli bireylerde benlik farklılaşmasının daha yüksek bulunması ise iki farklı şekilde yorumlanabilir. İlk olarak, benlik farklılaşması yüksek bireylerin uzun süreli ilişkileri sürdürmede daha başarılı olmaları nedeniyle evlilik ilişkileri içerisinde daha fazla temsil ediliyor olmaları mümkündür. İkinci olarak ise uzun süreli ilişkilerin bireyin kişilerarası becerilerini ve duygusal düzenleme kapasitesini zaman içerisinde geliştirebileceği düşünülebilir. Bu nedenle araştırmada elde edilen bulguların nedensel bir ilişki olarak değil, karşılıklı etkileşim içerisinde gelişen bir süreç olarak değerlendirilmesi daha uygun görünmektedir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, bazı değişkenler ile yaş arasında düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç, çocukluk çağı ihmalinin etkilerinin yaşam boyu devam edebileceğini göstermesi açısından önemlidir. Bununla birlikte güncel gelişim araştırmaları, bireylerin yaş ilerledikçe duygu düzenleme becerilerinde artış görülebildiğini ve kişilerarası çatışmaları yönetme konusunda daha işlevsel stratejiler geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır (Charles ve Luong, 2023). Bu nedenle yaş ile bazı değişkenler arasında düşük düzeyli ilişkiler bulunmuş olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada eğitim düzeyine ilişkin elde edilen bulgular da dikkat çekicidir. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin bilişsel esnekliklerinin, problem çözme becerilerinin ve psikolojik kaynaklarının artabileceği düşünülmektedir. Ancak araştırmamızda çocukluk çağı ihmalinin bazı değişkenler üzerindeki etkilerinin eğitim düzeyinden bağımsız olarak devam ettiği görülmüştür. Bu durum, çocukluk çağı ihmalinin bireyin gelişimi üzerindeki etkilerinin oldukça güçlü ve kalıcı olabileceğini düşündürmektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar da erken dönem olumsuz yaşantıların etkilerinin yalnızca sosyoekonomik veya eğitimsel avantajlarla tamamen ortadan kalkmayabileceğini göstermektedir (Merrick vd., 2023).

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları çocukluk çağı ihmalinin bireyin öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir çerçevede ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, erken dönem yaşantıların yetişkinlik dönemindeki duygusal ve ilişkisel işleyiş üzerindeki etkilerinin anlaşılmasında benlik farklılaşmasının önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle araştırma, çocukluk çağı ihmalinin yalnızca travmatik bir yaşantı olarak değil, bireyin kendilik gelişimini, duygu düzenleme kapasitesini ve kişilerarası ilişkilerini şekillendiren önemli bir gelişimsel deneyim olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırma bulgularının klinik açıdan değerlendirilmesi, çocukluk çağı ihmalinin yetişkinlik dönemindeki psikolojik işleyiş üzerindeki etkilerinin anlaşılması bakımından önemli görünmektedir. Özellikle çocukluk çağı ihmal düzeylerinin hem öfke ifade tarzları hem de benlik farklılaşması ile ilişkili bulunması, psikolojik yardım süreçlerinde yalnızca mevcut belirtilere odaklanmanın yeterli olmayabileceğini düşündürmektedir. Çünkü birçok birey terapiye öfke kontrol güçlüğü, ilişki problemleri, duygusal dalgalanmalar veya kişilerarası çatışmalar nedeniyle başvururken, bu sorunların altında erken dönem ihmal yaşantıları bulunabilmektedir. Bu nedenle değerlendirme sürecinde bireyin çocukluk dönemi yaşantılarının ayrıntılı biçimde ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada çocukluk çağı ihmalinin öfke ifade tarzları ile ilişkili bulunması, psikoterapi süreçlerinde duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, çocukluk çağı örselenme yaşantılarına sahip bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Simon vd., 2024). Bu nedenle özellikle öfke kontrolü ile ilgili güçlük yaşayan bireylerle yürütülen psikoterapi süreçlerinde yalnızca öfke davranışına odaklanmak yerine, öfkenin altında yer alan duygusal ihtiyaçların, bağlanma örüntülerinin ve erken dönem ilişki deneyimlerinin ele alınmasının daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada benlik farklılaşmasının hem çocukluk çağı ihmali hem de öfke ifade tarzları ile ilişkili bulunması, benlik gelişiminin psikolojik müdahalelerde önemli bir hedef alanı olabileceğini göstermektedir. Benlik farklılaşması düşük bireyler, yoğun duygusal durumlar karşısında daha kırılgan olabilmekte, kişilerarası ilişkilerde sınır koymakta zorlanabilmekte ve kendi ihtiyaçlarını ifade etmekte güçlük yaşayabilmektedir. Bu nedenle terapi süreçlerinde bireyin duygularını tanıma, düşünce ve duygularını birbirinden ayırabilme, kişilerarası sınırlar oluşturabilme ve psikolojik özerkliğini geliştirebilme becerilerinin

desteklenmesi önemli görünmektedir. Nitekim güncel araştırmalar, benlik farklılaşmasının psikolojik iyi oluş ve kişilerarası uyum açısından koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Guo vd., 2022; Rodríguez-González vd., 2023).

Araştırma bulguları romantik ilişkiler açısından değerlendirildiğinde de önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Çocukluk çağı ihmalinin hem öfke ifade tarzları hem de benlik farklılaşması ile ilişkili bulunması, yetişkin romantik ilişkilerinde yaşanan birçok güçlüğün erken dönem ilişki deneyimleriyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle yoğun çatışmalar yaşayan, duygusal yakınlık kurmakta zorlanan veya ilişkilerinde sürekli benzer problemleri tekrar eden bireylerde çocukluk çağı ihmal yaşantılarının değerlendirilmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle çift terapileri ve ilişki odaklı müdahalelerde yalnızca mevcut ilişki dinamiklerinin değil, bireylerin gelişimsel geçmişlerinin de dikkate alınmasının yararlı olabileceği söylenebilir.

Araştırma bulguları koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından da önemli çıkarımlar sunmaktadır. Çocukluk çağı ihmalinin yetişkinlik dönemindeki duygusal ve ilişkisel işleyiş üzerinde uzun süreli etkiler oluşturduğu dikkate alındığında, çocukluk döneminde risk altındaki ailelerin belirlenmesi ve erken müdahale programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle ebeveynlere yönelik psikoeğitim programları, güvenli bağlanmayı destekleyici uygulamalar ve çocukların duygusal ihtiyaçlarının fark edilmesine yönelik çalışmaların yaygınlaştırılması, çocukluk çağı ihmalinin olumsuz sonuçlarının azaltılmasına katkı sağlayabilir. Son yıllarda çocukluk çağı örselenme yaşantılarının önlenmesine yönelik gerçekleştirilen çalışmalar da erken müdahalelerin uzun vadeli psikolojik sonuçlar üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Fares-Otero vd., 2025).

Araştırmanın literatüre katkısı değerlendirildiğinde, çocukluk çağı ihmali, öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşmasının aynı model içerisinde ele alınmasının önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Mevcut literatürde çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte, çocukluk çağı ihmali ile benlik farklılaşması ve öfke ifade tarzlarının birlikte değerlendirildiği çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle araştırmanın özellikle romantik ilişkisi bulunan yetişkin bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş olması literatüre özgün bir katkı sağlamaktadır.

Bununla birlikte araştırma bulgularının yorumlanmasında bazı noktaların dikkate alınması gerekmektedir. Her ne kadar çocukluk çağı ihmalinin benlik farklılaşması ve öfke

ifade tarzları ile ilişkili olduğu belirlenmiş olsa da bu ilişkilerin tek yönlü ve doğrusal süreçler olarak değerlendirilmesi uygun olmayabilir. İnsan davranışı biyolojik, psikolojik, ailesel ve sosyal birçok değişkenin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu nedenle çocukluk çağı ihmalinin etkilerinin bireysel özellikler, sosyal destek sistemleri, bağlanma örüntüleri ve yaşam deneyimleri gibi çeşitli faktörler tarafından güçlendirilebileceği veya zayıflatılabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak araştırma bulguları, çocukluk çağı fiziksel ve duygusal ihmalinin yetişkinlik dönemindeki öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Çocukluk çağı ihmal düzeyi arttıkça bireylerin sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfke düzeylerinin arttığı, öfke kontrolünün azaldığı ve benlik farklılaşmasının düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca benlik farklılaşmasının öfke ifade tarzları ile anlamlı ilişkiler göstermesi, çocukluk çağı ihmalinin etkilerinin kendilik gelişimi ve duygu düzenleme süreçleri üzerinden açıklanabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen sonuçlar, erken dönem yaşantıların yetişkinlik dönemindeki duygusal ve ilişkisel işleyiş üzerindeki etkilerinin anlaşılmasında önemli katkılar sunmakta ve çocukluk çağı ihmalinin ruh sağlığı alanında dikkate alınması gereken önemli bir gelişimsel risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmal yaşantıları ile öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, erken dönem ihmal deneyimlerinin bireyin yetişkinlik dönemindeki duygusal düzenleme süreçleri ve kişilerarası ilişkileri üzerinde önemli etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları, çocukluk çağı ihmalinin yalnızca geçmişe ait bir yaşantı olarak kalmadığını; bireyin öfke ifade biçimleri ve benlik yapılanması aracılığıyla yetişkinlik dönemindeki psikolojik işleyişini etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda ihmal deneyimlerinin, bireyin duygusal tepkilerini düzenleme kapasitesi ve ilişkiler içerisindeki işleyişi üzerinde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, özellikle çocukluk çağı ihmal yaşantılarının bireyin öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması üzerindeki etkilerinin dikkate alınmasının, psikolojik değerlendirme ve müdahale süreçleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Çocukluk çağı ihmal deneyimlerinin bireyin duygu düzenleme ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak, psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerinde bireylerin erken dönem yaşantılarının kapsamlı bir biçimde ele alınması önerilmektedir. Özellikle öfke kontrolü ve duygu düzenleme güçlükleri yaşayan bireylerde, bu sorunların altında yatan gelişimsel faktörlerin değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Benlik farklılaşmasını güçlendirmeye yönelik müdahale programlarının, bireylerin duygusal denge kurma ve ilişkilerde sınır koyabilme becerilerini destekleyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireysel terapi süreçlerinin yanı sıra aile temelli yaklaşımların da kullanılmasının faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

Romantik ilişkiler bağlamında öfke ifade biçimlerinin ilişki doyumu ve çatışma süreçleri üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, çift terapisi ve ilişki odaklı müdahalelerde öfke yönetimi ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Gelecek araştırmalarda, çocukluk çağı ihmal yaşantılarının farklı psikolojik değişkenlerle birlikte ele alınması önerilmektedir. Özellikle bağlanma stilleri, duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki rolünün incelenmesi, alana katkı sağlayabilir.

Bu araştırma kesitsel bir desende yürütülmüş olup, gelecekte yapılacak boylamsal çalışmaların, değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki seyrini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

Farklı kültürel örneklemler üzerinde yapılacak çalışmaların, çocukluk çağı ihmalinin etkilerinin kültürel bağlamda nasıl şekillendiğini anlamaya katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Ayrıca nicel yöntemlerin yanı sıra nitel araştırma yöntemlerinin de kullanılması, bireylerin ihmal deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarına dair daha derinlemesine bilgi sunabilir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217–237.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. baskı). American Psychiatric Publishing.

Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R. ve Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 256(3), 174–186.

Averill, J. R. (1982). Anger and aggression: An essay on emotion. Springer.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226–244.

Bartle-Haring, S. ve Lal, A. (2012). Using Bowen theory to examine the relationship between differentiation of self and psychological distress. Contemporary Family Therapy, 34(2), 229–242.

Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. Child Development, 55(1), 83–96.

Belsky, J. (1993). Etiology of child maltreatment: A developmental-ecological analysis. Psychological Bulletin, 114(3), 413–434.

Berkowitz, L. (1993). Aggression: Its causes, consequences, and control. McGraw-Hill.

Bernstein, D. P. ve Fink, L. (1998). Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective self-report manual. Psychological Corporation.

Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., Stokes, J., Handelsman, L., Medrano, M., Desmond, D. ve Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. Child Abuse ve Neglect, 27(2), 169–190.

Bolger, K. E., Patterson, C. J. ve Kupersmidt, J. B. (1998). Peer relationships and self-esteem among children who have been maltreated. Child Development, 69(4), 1171–1197.

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.

Bugental, D. B. ve Happaney, K. (2000). Predicting infant maltreatment in low-income families. Developmental Psychology, 36(4), 532–539.

Bushman, B. J. ve Anderson, C. A. (2002). Is it time to pull the plug on hostile versus instrumental aggression dichotomy? Psychological Review, 109(1), 27–36.

Carlson, E. A. (1998). A prospective longitudinal study of attachment disorganization/disorientation. Child Development, 69(4), 1107–1128.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), 228–249.

Cicchetti, D. (2005). Child maltreatment. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 409–438.

Cicchetti, D. (2010). Developmental psychopathology. Development and Psychopathology, 22(1), 1–4.

Clinchard, C., Cracco, E., Van Durme, K., Van Leeuwen, K., Bosmans, G. ve Braet, C. (2025). Childhood maltreatment impacts emotion regulation difficulties across adolescence: The role of emotional neglect. Child Abuse ve Neglect.

Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct. Child Development, 75(2), 317–333.

Conger, R. D., Ge, X., Elder, G. H., Lorenz, F. O. ve Simons, R. L. (1994). Economic stress and family functioning. Child Development, 65(2), 541–561.

Coohey, C. (2007). Social support and child maltreatment. Child Abuse ve Neglect, 31(5), 529–543.

Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions. Journal of Traumatic Stress, 17(5), 399–408.

Cummings, E. M. ve Davies, P. (2000). Developmental psychopathology and family process. Guilford Press.

Çanakçı, G. ve Canel, A. N. (2024). Does childhood trauma predict differentiation of self and psychological resilience in adults? Current Psychology.

Darwin, C. (1872). The expression of the emotions in man and animals. John Murray.

De Bellis, M. D. (2005). The psychobiology of neglect. Child Maltreatment, 10(2), 150–172.

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral approaches to anger reduction. Journal of Clinical Psychology, 55(3), 295–309.

Dubowitz, H. (2007). Understanding and addressing child neglect. Child Abuse ve Neglect, 31(6), 597–600.

Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M. ve Frazier, J. A. (2014). Childhood maltreatment, emotional dysregulation and psychiatric comorbidities. Harvard Review of Psychiatry, 22(3), 149–161.

Egeland, B. (2009). Taking stock. Child Abuse ve Neglect, 33(1), 22–26.

Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (2000). Emotion-related regulation. Child Development, 71(1), 136–157.

Erickson, M. F., Egeland, B. ve Pianta, R. (1989). The effects of maltreatment on the development of young children. Child Development, 60(4), 124–135.

Evans, G. W. (2004). The environment of childhood poverty. American Psychologist, 59(2), 77–92.

Fares-Otero, N. E., vd. (2025). Child maltreatment and resilience in adulthood: A systematic review and meta-analysis. Trauma, Violence, ve Abuse.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P. ve Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many leading causes of death in adults. American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245–258.

Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. International Psycho-Analytical Press.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative cognitive emotion regulation strategies. Personality and Individual Differences, 30(8), 1311–1327.

Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect. Child Abuse ve Neglect, 26(6–7), 697–714.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Guo, J., vd. (2022). Differentiation of self, self-esteem, and life satisfaction among adults. Frontiers in Psychology.

Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books.

Hildyard, K. L. ve Wolfe, D. A. (2002). Child neglect. Child Abuse ve Neglect, 26(6–7), 679–695.

Ion, A., Bîlc, M. I., Piăur, S., Pop, C. F., Szentágotai-Tătar, A. ve Miu, A. C. (2023). Childhood maltreatment and emotion regulation in everyday life: An experience sampling study. Scientific Reports, 13(1), 7214. https://doi.org/10.1038/s41598-023-34302-9

Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Benliğin farklılaşması ölçeğinin Türkçe uyarlaması. Psikoloji Çalışmaları, 35(1), 1–17.

Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press.

Kaçar-Başaran, S., vd. (2025). Associations of childhood maltreatment and emotion dysregulation with internalizing and externalizing symptoms. Journal of Family Violence.

Karakurt, G. ve Silver, K. E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships. Aggression and Violent Behavior, 18(6), 804–811.

Kerr, M. E. ve Bowen, M. (1988). Family evaluation. Norton.

Kim, J. ve Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment and emotion regulation. Developmental Psychology, 46(6), 1626–1636.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation. Developmental Psychology, 18(2), 199–214.

Korbin, J. E. (2003). Children, childhoods, and violence. Annual Review of Anthropology, 32, 431–446.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions. Annual Review of Psychology, 44, 1–21.

Lovejoy, M. C., Graczyk, P. A., O'Hare, E. ve Neuman, G. (2000). Maternal depression and parenting behavior. Clinical Psychology Review, 20(5), 561–592.

Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R. ve Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 434–445.

Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. University of Chicago Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes. American Psychologist, 56(3), 227–238.

McCrory, E., De Brito, S. A. ve Viding, E. (2011). The impact of childhood maltreatment. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 52(10), 1079–1095.

McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A. ve Lambert, H. K. (2015). Childhood adversity and neural development. Annual Review of Clinical Psychology, 11, 277–312.

McLoyd, V. C. (1998). Socioeconomic disadvantage and child development. American Psychologist, 53(2), 185–204.

Meaney, M. J. (2010). Epigenetics and the biological definition of gene × environment interactions. Child Development, 81(1), 41–79.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood. Guilford Press.

Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. Harvard University Press.

Moffitt, T. E., Caspi, A., Harrington, H. ve Milne, B. J. (2002). Males on the life-course-persistent and adolescence-limited antisocial pathways. Development and Psychopathology, 14(1), 179–207.

Nichols, M. P. (2013). Family therapy: Concepts and methods. Pearson.

Novaco, R. W. (2010). Anger and psychopathology. In M. Potegal, G. Stemmler ve C. Spielberger (Ed.), Handbook of anger (ss. 465–497). Springer.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 26–35.

Patterson, G. R. (1982). Coercive family process. Castalia.

Peleg, O. (2008). Differentiation of self and marital satisfaction. Contemporary Family Therapy, 30(1), 59–71.

Pelton, L. H. (1994). The role of material factors in child abuse and neglect. American Journal of Orthopsychiatry, 64(3), 330–343.

Perry, B. D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential. Brain and Mind, 3(1), 79–100.

Pietromonaco, P. R., Uchino, B. ve Dunkel Schetter, C. (2013). Close relationship processes and health. Psychological Bulletin, 139(4), 841–895.

Pollak, S. D. (2005). Early adversity and emotion processing. Current Directions in Psychological Science, 14(5), 238–242.

Roberton, T., Daffern, M. ve Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. Aggression and Violent Behavior, 17(1), 72–82.

Rodríguez-González, M., vd. (2023). Differentiation of self, attachment, and romantic relationship functioning: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 1–12.

Sameroff, A. (2009). The transactional model. American Psychological Association.

Sameroff, A. J. (2010). A unified theory of development. Child Development, 81(1), 6–22.

Scannapieco, M. ve Connell-Carrick, K. (2000). Child maltreatment. Oxford University Press.

Shields, A. ve Cicchetti, D. (2001). Parental maltreatment and emotion dysregulation. Development and Psychopathology, 13(3), 677–693.

Shipman, K., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L. ve Edwards, A. (2007). Emotion regulation in maltreated children. Development and Psychopathology, 19(2), 365–384.

Shonkoff, J. P. ve Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. Pediatrics, 129(1), e232–e246.

Simon, E., Raats, M. ve Erens, B. (2024). Neglecting the impact of childhood neglect: A scoping review of the relation between child neglect and emotion regulation in adulthood. Child Abuse ve Neglect, 153, 106802. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106802

Skowron, E. A. (2000). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. Journal of Counseling Psychology, 47(2), 235–246.

Skowron, E. A. ve Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. Journal of Counseling Psychology, 50(2), 209–220.

Slack, K. S., Holl, J., McDaniel, M., Yoo, J. ve Bolger, K. (2011). Understanding the risks of child neglect. Child Maltreatment, 9(4), 395–408.

Spielberger, C. D. (1988). State–Trait Anger Expression Inventory. Psychological Assessment Resources.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective longitudinal study from birth to adulthood. Attachment ve Human Development, 7(4), 349–367.

Şar, V., Öztürk, E. ve İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı travmaları ölçeğinin Türkçe uyarlaması. Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 32(4), 1054–1063.

Teicher, M. H., Andersen, S. L., Polcari, A., Anderson, C. M. ve Navalta, C. P. (2003). Neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. Neuroscience ve Biobehavioral Reviews, 27(1–2), 33–44.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), 25–52.

Titelman, P. (2014). Differentiation of self. Routledge.

van der Kolk, B. A. (2005). Developmental trauma disorder. Psychiatric Annals, 35(5), 401–408.

Whisman, M. A. ve Uebelacker, L. A. (2006). Impairment and distress associated with relationship discord. Journal of Family Psychology, 20(3), 369–377.

Widom, C. S. (1989). The cycle of violence. Science, 244(4901), 160–166.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (1999). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,
Bu araştırma, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan danışmanlığında yürütülen tez çalışmasının bir parçasıdır.

Araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde çocukluk çağı duygusal ve fiziksel ihmalinin; öfke ifade tarzları ve benlik farklılaşması ile ilişkisini incelemektir.

Ankette yer alan ifade ve soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen maddeleri kendi deneyimlerinize göre cevaplayınız.

Verdiğiniz tüm yanıtlar tamamen anonimdir; kimlik bilgileriniz toplanmayacak ve bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Anketin tamamlanması yaklaşık 10–12 dakika sürmektedir.

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara aşağıdaki demografik sorular yöneltilmiştir:

1. Cinsiyetiniz:
   ☐ Kadın
   ☐ Erkek
2. Yaşınız: (Kısa Yanıt olacak şekilde)
3. Eğitim durumunuz:
   ☐ İlkokul mezunu
   ☐ Ortaokul mezunu
   ☐ Lise mezunu
   ☐ Ön lisans
   ☐ Lisans
   ☐ Lisansüstü
   ☐ Doktora
4. Annenizin eğitim düzeyi:
   ☐ Okur-yazar değil
   ☐ Okur-yazar
   ☐ İlkokul mezunu
   ☐ Ortaokul mezunu
   ☐ Lise mezunu
   ☐ Ön lisans
   ☐ Lisans
   ☐ Lisansüstü
   ☐ Doktora
5. Babanızın eğitim düzeyi:
   ☐ Okur-yazar değil
   ☐ Okur-yazar
   ☐ İlkokul mezunu
   ☐ Ortaokul mezunu
   ☐ Lise mezunu
   ☐ Ön lisans
   ☐ Lisans
   ☐ Lisansüstü
   ☐ Doktora
6. Şu an içinde bulunduğunuz romantik ilişkinin türü:
   ☐ Evli
   ☐ Nişanlı
   ☐ Sevgili
   ☐ Flört
7. İlişkinizin süresi (yıl cinsinden; 1 yıldan kısa ise “1” yazınız): (Kısa Yanıt olacak şekilde)

8. Partnerinizle aynı evde mi yaşıyorsunuz?
   ☐ Evet
   ☐ Hayır
9. İlişkinizle ilgili kendinizi nasıl tanımlarsınız?
   ☐ Çok tatminsiz hissediyorum
   ☐ Tatminsiz hissediyorum
   ☐ Nötrüm (ne tatminkâr ne de tatminsiz)
   ☐ Tatmin olmuş hissediyorum
   ☐ Çok tatmin olmuş hissediyorum
10. Çocukluk döneminizde (0–18 yaş) yaşam koşullarınızı genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?
   ☐ Çok zorlayıcı
   ☐ Zorlayıcı
   ☐ Orta
   ☐ İyi
   ☐ Çok iyi
11. Öfke kontrolü konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?
   ☐ Çok zayıf
   ☐ Zayıf
   ☐ Normal
   ☐ İyi
   ☐ Çok iyi
12. Partnerinizle tartışma sıklığınız nedir?
   ☐ Hiç
   ☐ Nadiren
   ☐ Ara sıra
   ☐ Sık
   ☐ Çok sık

EK 3: Çocukluk Çağı Travma Ölçeği (Kısa Form) (Duygusal ve Fiziksel İhmal Alt Boyutları)

Aşağıda yer alan ifadeler çocukluk ve ergenlik döneminizde yaşadığınız deneyimlere ilişkindir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1 = Hiç doğru değil 2 = Nadiren doğru 3 = Bazen doğru 4 = Sıklıkla doğru

5 = Çok sık doğru

Not: Bu araştırmada Çocukluk Çağı Travma Ölçeği'nin yalnızca *duygusal ihmal* ve *fiziksel ihmal* alt boyutlarına ait maddeleri kullanılmıştır. Bu nedenle aşağıda yalnızca ilgili maddeler sunulmuştur.

No	Maddeler	1	2	3	4	5
1	Yeterince yemek yoktu.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Bana bakan ve beni koruyan birinin var olduğunu biliyordum.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ebeveynlerim aileye bakamayacak kadar çok içer ya da sarhoş olurdu.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Kirli kıyafetler giymek zorunda kalırdım.	☐	☐	☐	☐	☐
26	İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek biri vardı.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ailemde önemli ve özel biri olduğumu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Sevildiğimi hissediyordum.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Ailemdeki insanlar birbirlerine ilgi gösterirlerdi.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ailedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Ailem bir güç ve destek kaynağıydı.	☐	☐	☐	☐	☐

EK 4: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeler, bireylerin öfke yaşantıları ve öfkeyi ifade etme biçimlerini değerlendirmeye yöneliktir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.

	HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA	TÜMÜYLE
Sürekli Öfke				
1. Çabuk parlarım				
2. Kızgın mizaçlıyımdır.				
3. Öfkesi burnumda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra, takdir edilmemek canımı sıkar.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7. Öfkelendiğimde, ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çileden çıkartır.				
9. Engellendiğimde içimden birine vurmak gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				
Öfke Tarzı				
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösteririm.				
13. Öfkemi içime atarım.				
14. Başkalarına karşı sabırlıyımdır.				
15. Somurtur ya da surat asarım.				
16. İnsanlardan uzak dururum.				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21. Davranışlarımı kontrol ederim.				
22. Başkalarıyla tartışırım.				
23. İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29. Kötü şeyler söylerim.				
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
31. İçimden, insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32. Sinirlerime hakim olamam.				
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34. Duygularımı kontrol ederim.				

Ek 5: Benlik Farklılaşması Ölçeği (DSI-T)

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz

	HİÇ UYGUN DEĞİL					ÇOK UYGUN
1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6
2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara "hayır" diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır.	1	2	3	4	5	6
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6
19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

ÖZ GEÇMİŞ

Melis Akgün, lisans eğitimini Bahçeşehir Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde onur derecesiyle tamamlamıştır. Lisans eğitimi süresince çocuk, ergen ve yetişkin ruh sağlığı alanlarında çeşitli kurumlarda staj yaparak mesleki bilgi ve deneyim kazanmış; bilişsel davranışçı terapi, mindfulness, benlik farklılaşması ve psikolojik değerlendirme alanlarında eğitimler almıştır. Ayrıca Almanya'da düzenlenen ICASSI (The International Committee for Adlerian Summer Schools and Institutes) kapsamında "Safe Trauma Therapy" ve "Lifestyle, Parenting Styles" eğitimlerine katılmıştır. Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında yürütülen gönüllü psikososyal destek çalışmalarında da aktif görev almıştır.

2025 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı'na başlamıştır. Yüksek lisans eğitimi süresince klinik psikoloji alanında akademik ve uygulamalı çalışmalar yürütmüş; çocuk, ergen ve yetişkinlerle psikolojik danışmanlık ve psikoterapi uygulamalarına yönelik mesleki deneyimini geliştirmiştir. Akademik çalışmalarını aile ilişkileri, benlik farklılaşması, çocukluk çağı yaşantıları ve öfke üzerine yoğunlaştırmıştır.